СПЕЦВЫПУСК ГАЗЕТЫ «ТЕТРАДКА РЕЦЕПТОВ»

3 ПЕРВЫЕ ЗАГОТОВКИ

наших читателей!

№1 Июнь 2007

ISSN 1991-0819
9 771991 081002

Дорогие друзья,
представляем вам свецвыпуск газеты
«Тетрадка рецептов»

«ПЕРВЫЕ ЗАГОТОВКИ»

Специально для вас мы собрали лучшие рецепты заготовок ароматных варений, вкусных джемов, желе, овощей, салатов, соусов, аджик.

«Сохраним лето в банке!» - это наш девиз. Начнем заполнять наш погреб заготовками из зелени, редиски, баклажанов, ранних огурчиков, скоро и помидоры с кабачками подоспеют.

А для любителей «тихой охоты» предлагаем самые разнообразные рецепты заготовок из грибов.

И это еще не все. Многие ведь не имеют садов-огородов, а нам дорог каждый читатель! Для вас уважаемые, кулинары, мы выбрали лучшие рецепты аппетитных салатов, знатных закусок, легких супов, вкуснятины из рыбы, мяса, овощей и грибов, для сладкоежек у нас - выпечка, десерты, а напоследок - несколько напитков, чтоб утолить жажду в жаркие летние деньки.

Лучшие рецепты читателей «Тетрадки рецептов» ждут вас на страницах нашей брошюры, которую каждый должен иметь у себя дома, да и друзьям подарить!

Наша брошюра будет выходить раз в два месяца, и каждый номер будет тематическим, все рецепты можно будет вырезать и вклеить в вашу заветную кулинарную тетрадку.

СОДЕРЖАНИЕ

Ягодный бум

Варенье из клубники 3
Варенье из лепестков розы 3
Варенье из земляники 4
Земляничная вода 4
Земляника консервированная 4
Абрикосы в собственном соку 5
Джем из клубники и черешен 5
Джем из яблок и слив 5
Джем из крыжовника 6
Джем из смородины 6
Желе абрикосовое 6
Компот из абрикосов 6
Компот из яблок летних сортов 7
Компот из яблок с вишней 7
Конфитюр абрикосово-яблочный 7
Варенье из крыжовника 8
Киевское сухое варенье 8
Мармелад из крыжовника 9
Повидло из малины 9
Повидло абрикосовое 10
Пастила из яблок 10
Желе из малины и смородины 10
Цукаты из вишни 11
Солнечное желе 11
Сладкий ералаш 11
Конфитюр из малины с апельсинами 12
Мед из одуванчиков 12
Джем из ревеня и крыжовника 12

Овощи с грядки – в банки!

Смородиновый кетчуп 13
Пюре из щавеля и шпината 13
Консервированные баклажаны 14
Рагу овощное с баклажанами 14
Морковь консервированная 14
Баклажаны «Под грибы» 15
Редис в кисло-сладкой заливке 15
Маринованная цветная капуста 16
Баклажаны фаршированные 16
Салат «Аленка» 16
Соус из абрикосов 17
Заморозка зелени на зиму для супа 17
Салат из зеленых помидоров 18
Овощи по-кубански 18
Соленая зелень 18
Заправка для супа и мяса на зиму 18
Перец соленый по-болгарски 19
Зимняя заправка «Нет проблем» 19
Паста томатная 19
Соус-кабул 20
Аджика 20
«Адская приправа» 20
Айвар из томатов 21
Кетчуп с базиликом и сельдереем 21
Остро-сладкий китайский соус 22
Томатный сок 22
Аджика «Домашняя» 22
Огурцы в щавелевой заливке 23
Паста из яблок с томатами 23
Суповая заправка 23
Овощной салат с рисом 24
Маринованные кабачки 24
Соленые помидоры с горчицей 25
Перцы в томатном соке 25
Помидоры в томатном соке 25
Салат с баклажанами 26
Консервированные огурцы 26
Салат из свежих огурцов 26
Икра баклажанная 27
Перцы, фаршированные морковью 27
Фасоль в томатном соусе 28
Баклажаны «острые» 28

Аппетитные грибочки

Маринованные грибочки 28
Консервы из сморчковых грибов 29
Грибы в томатном пюре 29
Грибы жареные 30
Свежие грибы для жарения 30
Грибы в томате 30
Трубчатые грибы без уксуса 31
Грибы с пряностями и уксусом 31
Грузди, консервированные в банках 31
Грибной суп с томатами 32

СОДЕРЖАНИЕ

Салаты и закуски

Салат «Круиз» 33
Салат «Лето красное» 33
Рулет из лаваша с грибами «Рыбные развалины» 34
Салат «Татьяна» 34
Закуска «Изысканная» 35
Салат «Для мясоеда» 35
Закуска «Клеопатра» 35
Салат «Морячка» 36
Салат «Лесная полянка» 36
Салат «Похвала хозяйке» 37
Салат «Кукурузка» 37
Пестрый салат 37
Мясной салат «Богатырь» 38
Салат «Дамские мечты» 38
Салат «Колечко» 38
Закуска «Аппетитные трубочки» 39
Закуска «Загадка» 39
Ветчина в сыре 40
Салат «Раковые шейки» 40
Салат «Поцелуй любовника» 40

Домашние супы

Суп «Освежающий» 41
Густой суп «Овощной пир» 41
Суп «Студенческое братство» 42
Рыбный суп «Необычный» 42
Картофельный суп «Самый смак» 42
Картофельный суп «Чудесный» 43
Суп «Мечта гурмана» 43
Суп «Лесной квасок» 44
Суп рыбный «Пикантный» 44
Куриный бульон с перловкой 44

Горячее к обеду

Макароны с грибами 45
Жаркое из свинины с капустой 45
Рыбные котлеты «Океан любви» 46
Кальмар с овощами «Дружба» 46
Шашлык из курицы «Ореховый» 47
Шашлык «Классический» 47
Горбуша фаршированная 48
Грибы с печенью птицы 48
Рыба с грибами «Объедение» 49
Котлеты «В шубе» 49
Котлеты с сырной начинкой 50
Запеканка «С удовольствием» 50
Жаркое «Принцесса» 51
Котлеты «Удиви гостей» 51
Слоеная запеканка 52
Запеканка «Очарование» 52
Курица в кефире 52

Вытечка к чаю

Пирог с ягодами из сдобного теста 53
Сырный пирог с ягодами 53
Пирог «Аксинья» 54
Торт «Виноградное счастье» 54
Печенье «Гусиные лапки» 55
Торт «Банановый Наполеон» 55
Торт «Часики» 56
Ореховый торт 56
Пирог «Мраморный» 56
Пирог «Рыбный день» 57
Пирог «Сырный» 57
Грибной пирог с сыром 58
Пирог «Курочка Ряба» 58

Любимые десерты

Десерт «Летний» 59
Фруктово-ягодный щербет 59
Желе «Пьяная вишня» 60
Земляничные «взбитые сливки» 60
Абрикосовый десерт 60
Суфле из слив 61
Мороженое «Красная смородина» 61
Десерт с ягодами «Легкий» 61
Бананы в йогурте 62
Сливочное мороженое с киви 62
Кофейный крем 62

Прохладительные напитки

Апельсиновый коктейль 63
Коктейль «Мятная свежесть» 63
Ледяной чай 64
Коктейль «Ласточка» 64
Сливочный коктейль с шиповником 64

ЯГОДНЫЙ БУМ

Рецепт прислала Ромащенко Нина, г. Иваново

Варенье из клубники

1 кг крепких, не перезревших ягод, 2 кг сахара, 1 стакан воды, 1 полная чайная ложка винной кислоты.

Клубнику перебрать, внимательно удалить плодоножки, промыть, положить в фарфоровую или эмалированную посуду, засыпать сахаром и выдержать 1 ночь. На другой день влить воду и варить на сильном огне, непрерывно снимая пену. Перед снятием с огня добавить винную кислоту и проварить еще 3-4 минуты.

Рецепт прислала Криволапова Полина, г. Краснодар

Варенье из лепестков розы

200 г лепестков, 1 кг сахара, 2 стакана воды, 1 чайная ложка винной кислоты.

Для этого варенья используют очень ароматную красную масличную розу. Снять лепестки с цветка, удалить тычинки, затем ножницами обрезать белую твердую часть. В жидкий сироп, приготовленный из сахара и воды, опустить лепестки. Варенье варить на сильном огне до готовности сиропа. После этого добавить винную кислоту и варить еще 2-3 минуты. Таким же способом при таком же весовом соотношении можно сварить варенье из лепестков белой лилии, акации, фиалки.

Рецепт прислала Кудрявцева Алина, г. Выкса

Варенье из земляники

1 кг земляники, 1,2 кг сахара.

Поскольку ягоды земляники не могут лежать долго и очень быстро портятся, их нужно перерабатывать только в день сбора. Из всех ягод труднее всего варить землянику, так как эта ягода очень быстро разваривается. Ягоды перед варкой нужно отсортировать по размеру и степени зрелости, хорошо промыть в воде, просушить, разложив на столе на чистую сухую ткань, а затем удалить чашелистики. Пересыпать ягоды сахаром (примерно 0,5 кг) и оставить в холодном месте на 5-6 часов для выделения сока.

Выделившийся сок смешать с оставшимся сахарным песком, довести до кипения и варить сироп, не добавляя воды, затем опустить в сироп ягоды и варить на слабом огне до готовности, снимая пену и периодически встряхивая таз.

Рецепт прислала Уварова Раиса, г. Пенза

Земляничная вода

Взять 400 г свежих ягод земляники, растереть их в стеклянной или деревянной ступе. По мере растирания в ягоды добавляют холодную воду (не более 0,5 л на каждые 400 г ягод). Протертые ягоды выстаивают некоторое время, а потом процеживают через чистое полотно. Полученную таким образом ягодную воду подслащивают сахаром и снова процеживают. Напиток разливают в бутылки и хранят на холоде.

Рецепт прислала Плешакова Ангелина, г. Химки

Земляника консервированная

Отобранные ягоды плотно уложить в прокипяченные и просушенные в духовке стеклянные банки, залить земляничным соком, разбавленным 1:1 водой, с добавлением 1 стакана сахара на 1 л готового сока.

Банку поставить на 20 мин. в кастрюлю с водой температурой 80 °С.

После прогревания банки закрыть крышками.

Рецепт прислала Смольникова Елена, г. Новочебоксарск

Абрикосы в собственном соку

1 кг абрикосов, 300 г сахара.

Зрелые абрикосы разрезать на половинки и удалить косточки. Подготовленные плоды уложить в банки, послойно пересыпая сахаром. Чтобы плоды плотно уложились, периодически постукивать по дну банки. Заполненную плодами посуду поставить на ночь в холодное место, чтобы абрикосы пустили сок. На следующий день дополнить банки по плечики плодами с сахаром и стерилизовать в кипящей воде: полулитровые банки - 10 мин, литровые - 15 мин. Сразу же закатать крышками, перевернуть вверх дном и выдержать под одеялом до полного остывания.

Рецепт прислала Андрианова Евгения, г. Владимир

Джем из клубники и черешен

3 кг клубники, 3 кг черешен (ягоды должны быть спелые и крепкие), 1-1/2 кг сахара.

Ягоды перебрать, у клубники удалить чашелистики, а у черешен - косточки и плодоножки и варить, не добавляя воды. Доведя массу до сгущения, добавить сахар. Варить джем, мешая деревянной ложкой или лопаткой, до тех пор, пока при помешивании будет оставаться просвет на дне посуды. Готовый джем переложить горячим в хорошо высушенные и прогретые банки. Держать их 1-2 дня открытыми, чтобы на поверхности образовалась защитная пленка, после чего закупорить и хранить в сухом и прохладном месте.

Рецепт прислала Ежова Ольга, г. Выкса

Джем из яблок и слив

1 кг яблок, 0,7 кг слив, 1 кг сахара.

Из яблок приготовить сок, растворить сахар. Когда сок уварится, добавить очищенные от косточек и мелко нарезанные сливы.

Варить до готовности.

Рецепт прислала Оленина Татьяна, г. Тобольск

Джем из крыжовника

1 кг крыжовника, 500-900 г сахара.

Отобрать зрелые здоровые ягоды. Примерно половину ягод размять пестом и с небольшим количеством воды подогреть до размягчения. Затем протереть массу через сито, смешать с сахаром, подогреть на слабом огне до полного его растворения. В пюре положить остальные ягоды и варить до готовности.

Рецепт прислала Рыжова Марина, г. Нижний Новгород

Джем из смородины

1 кг черной смородины, 250 г красной смородины, 800 г сахара, стакан воды.

В кипящий сироп партиями положить ягоды черной и красной смородины, довести до кипения и отставить. На следующий день довести до кипения и варить до готовности. Расфасовать в горячем виде и выдержать под одеялом до остывания.

Рецепт прислала Смыкова Валентина, г. Сызрань

Желе абрикосовое

Взять твердые зрелые абрикосы, снять ножом кожицу, переложить в эмалированную кастрюлю, залить небольшим количеством воды и варить до полного размягчения. Плоды использовать для других видов переработки: компота, варенья и др. На кастрюле закрепить марлю, влить в нее разваренную массу и дать стечь соку самотеком. Сок поставить в холодное место на несколько часов. Затем снять с осадка и уварить до половины первоначального объема, снимая пенку. Добавить сахар из расчета 500 г на 1 л первоначального объема сока (до уваривания). Варить до готовности. Фасовать в банки небольшой емкости и укупорить.

Рецепт прислала Уразова Валерия, г. Сергач

Компот из абрикосов

Сироп: 1 л воды, 200-500 г сахара.

Крупные плоды консервировать половинками, мелкие - целиком. Подготовленными плодами заполнить банки по плечики.

Приготовить сироп, слегка остудить и залить банки с плодами, после чего пастеризовать или стерилизовать. Пастеризовать при 85°С: полулитровые банки - 15 мин, литровые - 25 мин.

Стерилизовать в кипящей воде: полулитровые банки - 10-12 мин, литровые - 15-18, трехлитровые - 30 мин, считая от момента закипания воды.

Банки укупорить и охладить в кастрюле с водой, подливая холодную воду.

Рецепт прислала Мусоенко Ирина, г. Саяногорск

Компот из яблок летних сортов

Сироп: 1 л воды, 200-300 г сахара.

Мелкие яблоки консервировать целиком, средние и крупные резать на половинки или дольки. У разрезанных яблок удалить сердцевину. Чтобы нарезанные яблоки не потемнели, сразу положить их в подкисленную или подсоленную воду (на 1 л воды - 3 г лимонной кислоты или 1 ч. ложка соли). Перед укладыванием в банки яблоки промыть холодной водой. Подготовленные яблоки уложить в банки по плечики, залить холодным сахарным сиропом и выдержать 6-8 ч. Затем дополнить банки сиропом и пастеризовать при 85° С: литровые банки - 15 мин, двухлитровые - 25, трехлитровые - 30 мин. Можно стерилизовать в кипящей воде соответственно 5, 8 и 12 мин.

Рецепт прислала Надежкина Диана, г. Покров

Компот из яблок с вишней

1 кг яблок, 200 г вишни, 1 л воды, 200-400 г сахара.

Яблоки тщательно вымыть, нарезать дольками, удалить сердцевину, опустить на 2-3 мин в кипящую воду, охладить в холодной воде и уложить в банки вперемешку с вишней. Залить горячим сиропом (90-95° С) и пастеризовать при 85° С: литровые банки - 15 мин, двухлитровые - 25, трехлитровые - 30 мин.

Рецепт прислала Буряченко Фаина, г. Ессентуки

Конфитюр абрикосово-яблочный

500 г абрикосов, 1 кг кислых яблок, 350 г сахара, кусочек корицы.

Яблоки нарезать дольками, удалив только плодоножки, положить в кастрюлю, наполовину залить водой и на слабом огне довести до кипения. Процедить через марлю, в полученный сок добавить сахар и кипятить 30 мин. В кипящий сироп добавить абрикосы, проваренные в сахарном сиропе, довести до кипения; для вкуса бросить кусочек корицы.

Разлить конфитюр в горячем виде и укупорить.

Рецепт прислала Солобой Зинаида, г. Орск

Варенье из крыжовника

Для варенья берите чуть недозрелый крыжовник. Чтобы лучше сохранился зеленый цвет ягод, добавьте в воду для бланширования листья. На 1 кг ягод нужно 1,5 кг сахара. Из 900 г сахара и 2 стаканов воды приготовьте сироп, залейте им подготовленные ягоды и выдержите 4–5 часов. Затем нагрейте до кипения, прокипятите 5–7 мин., снимите с огня и охладите. Из оставшегося сахара приготовьте густой сироп (на 600 г сахара – 1 стакан воды) и добавьте его перед второй варкой, которую проводите на слабом огне до готовности. Варенье охлаждайте быстро, поместив таз в холодную воду.

Можно сварить из крыжовника "изумрудное" варенье: 5 стаканов не совсем дозревших ягод крыжовника, желательно одинакового размера, очистите от семян. Затем обеими руками возьмите полную пригоршню свежесорванных вишневых листьев, залейте холодной водой. Вскипятите и кипящим раствором вместе с листьями залейте крыжовник. Дайте остыть. На ночь поставьте в холодильник. Утром 7 стаканов сахарного песка залейте 2 стаканами образовавшегося сока, процеженного, без ягод и листьев, и доведите до кипения. В образовавшийся сироп положите вынутые из отвара ягоды и кипятите 15 мин., пока ягоды не станут прозрачно-зелеными. За 2-3 мин. до окончания варки добавьте десяток вымытых вишневых листьев (они так и останутся в варенье), дайте снова закипеть – "изумрудное" варенье готово.

Рецепт прислала Солнышкова Ольга, г. Хотынец Орловской обл.

Киевское сухое варенье

Делают его из любых ягод и фруктов: клубники, смородины, вишни, сливы, яблок, груш.

Как я поняла, это что-то вроде цукатов. Такое варенье в Киеве делал только знаменитый кондитер Балабан и оно даже поставлялось к царскому двору.

Ягоды и фрукты перебирают, моют. в банки или жестяные коробки. Хранят в сухом месте.

Варят сироп из 2 стаканов сахара и 4 стаканов воды. В кипящий сироп опускают подготовленные ягоды и фрукты и варят 5-7 мин.

Сваренные плоды вынимают шумовкой на сито, дают стечь сиропу, обваливают в сахарной пудре, выкладывают на противень и подсушивают в теплой духовке, несколько раз переворачивая. Когда духовка остынет, плоды вынимают, оставляют на 1-3 часа, затем укладывают

Рецепт прислала Бутенко Антонина, г. Чкаловск

Мармелад из крыжовника

1 кг крыжовника, 550 г сахара.

Твердые недозрелые ягоды положить в кастрюлю, добавить несколько ложек воды и разварить под крышкой. Массу тщательно растереть и пропустить через сито. Полученное пюре уварить на слабом огне, помешивая, до половины первоначальной массы. Затем порциями прибавить сахар и, помешивая, варить на слабом огне до готовности (масса должна весить 1 кг). Готовый мармелад выложить в эмалированную формочку, смоченную водой. Застывшую массу разрезать на кусочки и посыпать сахаром. Хранить в сухом холодном месте.

Рецепт прислала Бурова Людмила, г. Кашин Тверской обл.

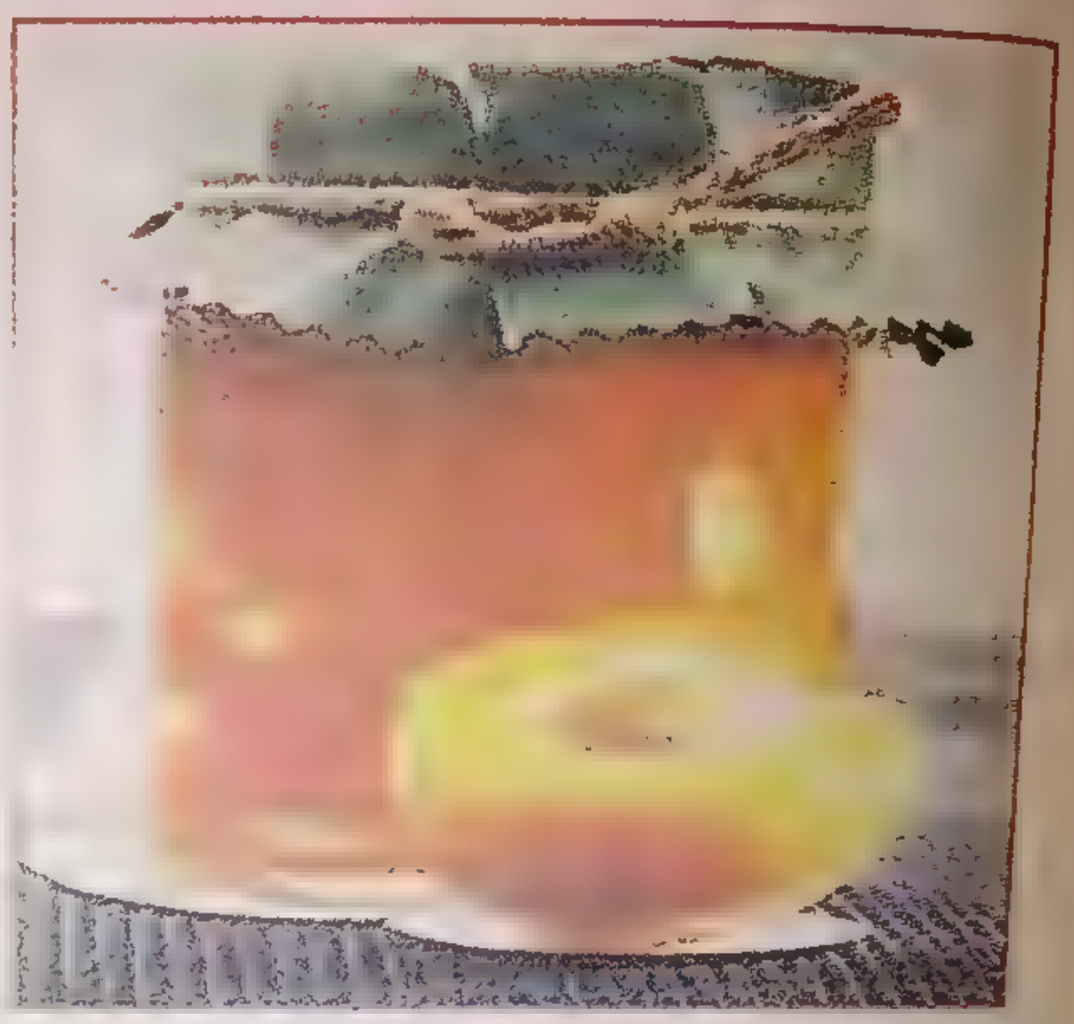
Повидло из малины

2 кг малины, 100 мл воды, 1 кг сахара.

Перебрать 2 кг малины и припустить с 1-2 кофейными чашками воды до мягкости, после чего протереть через сито для удаления семечек. В полученное пюре добавить 1 кг сахара. Варить повидло до необходимой густоты. Для проверки готовности налить каплю на холодное блюдце; если капля не расплывется, то повидло готово.

Рецепт прислала Котовская Арина, г. Киров

Повидло абрикосовое



1 кг абрикосов, 100 г сахара.

Для приготовления повидла берут перезревшие абрикосы и отходы их от других видов переработки. Тщательно подготовленные абрикосы (поврежденные части вырезать, косточки удалить) уварить на слабом огне в кастрюле при постоянном помешивании. Сахар положить в самом конце варки. Готовое повидло уменьшится в объеме на 3/4, оно стекает с ложки, образуя непрерывную нить. Фасовать в горячем виде. Заполненные банки отставить для остывания, затем обвязать пергаментной бумагой или закрыть полиэтиленовыми крышками.

Рецепт прислала Ржавитина Наталья, г. Тюмень

Пастила из яблок

1 кг яблок, 900 г сахара.

Пастилу готовят из кислых яблок. Яблоки испечь в духовом шкафу и протереть через сито. Полученное пюре подогреть и добавить, помешивая, сахар. Уварить при помешивании до консистенции густой сметаны. Горячую массу разложить тонким слоем в мелкие деревянные или фанерные лотки. Наполненные лотки поставить в духовой шкаф на 10-12 часов при температуре 60-70° С. Приготовить еще одну порцию пюре и на следующий день дополнить лотки. Снова подсушить в духовом шкафу. Готовая пастила легко режется ножом. Она имеет красновато-коричневый цвет.

Рецепт прислала Ненарокова Алла, г. Рязань

Желе из малины и смородины

Очищенную малину (50%) и белую смородину (50%) раздавите деревянной толкушкой и отожмите сок. Когда сок отстоится, его осторожно слейте и добавьте сахара (500 г на 1 л сока).

Уварите на огне, постоянно снимая пену. Готовое желе слейте в горячие банки, покройте марлей до полного остывания.

Рецепт прислала Килякова Ангелина, г. Новокузнецк

Цукаты из вишни

1,5 кг свежей вишни, 1 кг сахара, 1 стакан воды, гвоздика, корица.

Сварить сироп из 200 г сахара и 200 мл воды. Сразу же, как только сироп закипит, залить им вишню и выдержать 2-3 дня.

Затем отбросить плоды на дуршлаг, а в сироп добавить треть оставшегося сахара, пару бутонов гвоздики и кусочек корицы.

Довести до кипения, залить сиропом вишню и снова оставить на 2-3 дня. Повторить 4-5 раз, и в последний раз оставить вишню на 2 недели.

После этой процедуры плоды поместить в дуршлаг и дать хорошо стечь сиропу. Разложить вишню на противне и подсушить в духовом шкафу при температуре около 35°С.

Готовые цукаты пересыпать сахаром.

Рецепт прислала Киселева Елизавета, г. Сергач

«Солнечное желе»

Очень спелую клубнику (500 г) перебрать, перемыть, очистить и протереть через сито. Сварить из сахара и воды сироп (400 г сахара и 50 г воды). На каждый стакан протертого ягодного пюре взять 1,5 стакана сахарного сиропа.

В чуть остывший сироп добавить, помешивая, ягодное пюре, перемешать, разлить в небольшие баночки (наливать как можно полнее, т.к. желе сильно уплотняется) и поставить на солнце на 4-5 дней, прикрыв баночки марлей.

Укупорить баночки с желе следующим образом: вырезать кружок бумаги, смочить водкой, наложить на желе, а сверху обвязать пергаментной бумагой. Хранить в холодном месте, но не на морозе.

Для желе можно также использовать спелую смородину или малину.

Рецепт прислала Недогожина Инга, г. Егорьевск

Сладкий ералаш

Взять по половине стакана черники, земляники, малины, клубники, черной и красной смородины, вишни, крыжовника и т.д. Варианты могут быть разные, в зависимости от наличия ягод и желания.

На каждые 0,5 стакана ягод надо взять 0,5 стакана сахара. Из сахара сварить сироп (на 3 стакана сахара - 3/4 стакана воды).

Когда сироп готов, опускают ягоды: вначале те, что дольше варятся (крыжовник, вишня), а затем все остальные. Ералаш готов, если сироп на блюдце застывает капелькой.

Рецепт прислала Соседкина Наталья, г. Курган

Конфитюр из малины с апельсинами

1 кг апельсинов вымыть, с 2 апельсинов снять тонкий слой цедры, все очистить от кожицы и нарезать на кусочки. 250 г малины перебрать и соединить с апельсинами и нарезанной цедрой.

Добавить смесь из 1 пакетика "Желфикс" и 2 столовых ложек сахара, тщательно перемешать.

Смесь на сильном огне довести до кипения, засыпать оставшийся сахар (1100 г), снова довести до кипения и варить, помешивая, ровно 1 минуту. Снять с огня, убрать пенку и разложить по банкам.

Рецепт прислала Пархомчук Ксения, г. Елховка Самарской обл

Джем из [illegible]

1,5 литра кипятка, 2 лимона, нарезанных кубиками, 1,5 кг сахарного песка, 200 г цветков, оторванных от цветоложа.

Цветки промыть, залить 1,5 литра кипятка, закрыть и настаивать сутки. Затем жидкость отжать, добавить в нее 2 лимона, нарезанных кубиками, или только сок из них, 1,5 кг сахарного песка и варить, помешивая, до загустения. Теплый сироп разлить в баночки и закрыть крышками.

Рецепт прислала Рябинина Галина, г. Волгодонск

Джем из ревеня и крыжовника

900 г ревеня, порезанного на кусочки размером 2,5 см, 900 г неспелого или плотного крыжовника, очищенного от хвостиков, 1,35 г сахара, сок 1 лимона.

Очень приятный ароматный джем.

Положить ревень и крыжовник в большую кастрюлю для варенья с сахаром и лимонным соком. Оставить настояться на несколько часов.

Довести до кипения на медленном огне, помешивая все время, пока сахар не растворится.

Затем варить при бурном кипении, пока джем не загустеет и не будет образовывать корочку на блюдце, если положить на него ложку джема.

Снять с огня, дать немного остыть и разлить по чистым простерилизованным сухим банкам. Запечатать.

ПРОВЕРЕНО
ПР
РЕДАКЦИЯ

Рецепт прислала Салтыкова Инга, г. Павлово

Смородиновый кетчуп

2 кг красной смородины, 1 кг сахарного песка, 250 мл 5% винного уксуса, 1 ст. ложка корицы, 2 ч. ложки молотой гвоздики, 1 ч. ложка перца.

Очистить смородину от стебельков, уложить в эмалированную посуду, растереть миксером, добавить все остальные компоненты и готовить при постоянном помешивании, снимая пену, около 20 минут до получения относительно густого сиропа. Разлить в стеклянные банки и хорошо закупорить. Можно воспользоваться обычным уксусом (ни в коем случае не добавлять уксусную эссенцию - будет очень кисло) такой же концентрации, но это приведет к небольшому ухудшению вкуса.

Рецепт прислала Панфилова Нина, г. Вологда

Пюре из щавеля и шпината

1 кг щавеля, 1 кг шпината.

Свежесобранные в равных количествах листья щавеля и шпината бланшировать в кипящей воде 3-4 мин. В горячем виде листья протереть через сито, пюре переложить в эмалированную кастрюлю, на слабом огне довести до кипения и варить 5-10 мин., а затем наполнить горячие банки и стерилизовать в кипящей воде 30-40 мин. Укупорить. Хранить в прохладном месте.

Рецепт прислала Фаминцева Наина, г. Зеленодольск

Консервированные баклажаны

5 кг баклажан, 2 кг помидор, 2 кг красного болгарского перца, 1 стакан чеснока, 1 стакан уксуса, 2 ст. ложки соли, 1 стакан сахара, 1 литр подсолнечного масла, 3 стручка красного острого перца.

Прокрутить через мясорубку помидоры, красный болгарский перец, чеснок. Всю эту смесь поставить варить. Как только закипит, бросаете туда соль, сахар, 1 литр масла, 1 стакан уксуса, перец острый. Ждете, пока закипит вновь. Только тогда бросаете туда мелко нарезанные баклажаны. Все это перемешиваете и варите до тех пор, пока баклажаны не будут мягкими (приблизительно 30-45 минут). Не забывайте почаще мешать. Стерилизуете параллельно банки и крышки от них. Как правило, используются литровые или 700-граммовые баночки. В них заливается приготовленная смесь.

Рецепт прислала Липатникова Ольга, г. Кемерово

Рагу овощное с баклажанами

1 кг баклажанов, 600 г сладкого перца, 2 кг помидоров, 1,5 моркови, 600 г лука, 40 г зелени чеснока, 80 г панировочных сухарей, 45 г сахара, 60 г соли, 0,7 л растительного масла.

Баклажаны нарезать кубиками размером не более 3 см. Сладкий перец очистить и нарезать полосками. Лук очистить, нарезать кольцами и обжарить в растительном масле. Морковь очистить, нарезать соломкой и также обжарить в растительном масле. Нарезанные баклажаны и перец смешать с обжаренным луком и морковью, панировочными сухарями, зеленью, чесноком и томатной пастой, приготовленной из 1 кг помидоров. Остальные помидоры, нарезанные дольками, прибавить в конце. В полулитровые банки налить по 40-50 г прожаренного растительного масла, уложить овощную массу и стерилизовать в кипящей воде 90 мин.

Рецепт прислала Маринина Зоя, г. Саров

Морковь консервированная

3 кг моркови, 0,5 кг репчатого лука, 0,5 кг болгарского перца

Лук нарезать полукольцами и чуть-чуть поджарить на постном масле. Морковь нарезать кубиками (на терке не годится) и чуть-чуть припустить. Перец нарезать полукольцами.

Все сложить в кастрюлю и залить 2-мя литрами томата, посолить, добавить душитый перец и черный (горошинами) по вкусу. Кипятить 20 мин. Разложить в банки и закатать.

Рецепт прислала Подпругина Ольга, г. Минеральные Воды

Баклажаны «Под грибы»

На 4 кг баклажанов: 0,5 л растительного масла, 1,5 кг болгарского перца, 400 г чеснока, по одному пучку петрушки и укропа, горький стручковый перец по вкусу.

Рассол: 1,2 л воды, 5 столовых ложек соли, 8 столовых ложек уксуса.

Баклажаны промыть, очистить от кожицы, нарезать кубиками, посолить, перемешать и дать полежать 30 минут. Отжать горький сок, положить баклажаны в глубокую посуду с растительным маслом и обжарить. Болгарский перец, чеснок, зелень укропа, петрушки, горький стручковый перец - все отдельно нашинковать и не перемешивать.

Остывшие баклажаны сложить слоями с приправой в эмалированную посуду, положить гнет и залить рассолом. Оставить на 20 часов (не более). Затем все перемешать, сложить в подготовленные банки и стерилизовать полулитровые банки 20 минут.

Рецепт прислала Стоялова Оксана, г. Кузнецк

Редис в сладко-кислой заливке

Мелкий круглый редис, пряности (порции на литровую банку): 1/3 чайной ложки желтых горчичных семян, 2 горошины душистого перца, 2 горошины черного перца.

Заливка: на 1 л воды 0,25 - 0,3 л 8 % уксуса, 20 г соли, 80 г сахара

У редиса тщательно обрезают ботву и корни, его хорошо промывают, можно очистить (неочищенный редис после стерилизации меняет окраску на красно-коричневую), по частям засыпают в кипящую подсоленную воду (на 1 л воды 10 г соли) и отваривают почти до размягчения. Затем его отцеживают и рассыпают по банкам. Из воды, в которой отваривали редис, готовят заливку: ее разбавляют водой до необходимого количества, добавляют соль (порцию соли снижают на количество соли, использованное для отваривания), сахар и доводят до кипения. Затем добавляют уксус, снова доводят до кипения и выливают на редис. В банки закладывают ополоснутые пряности, банки закрывают, устанавливают в стерилизационный бак с горячей водой и стерилизуют.

Стерилизация при 90 градусах: банки объемом 0,7-0,9 л - 25 минут, банки объемом 0,5 л - 20 минут.

По окончании стерилизации банки укутать и оставить до полного охлаждения.

Приблизительное количество на банку 0,7 л: 400 г очищенного редиса, 0,3 л заливки.

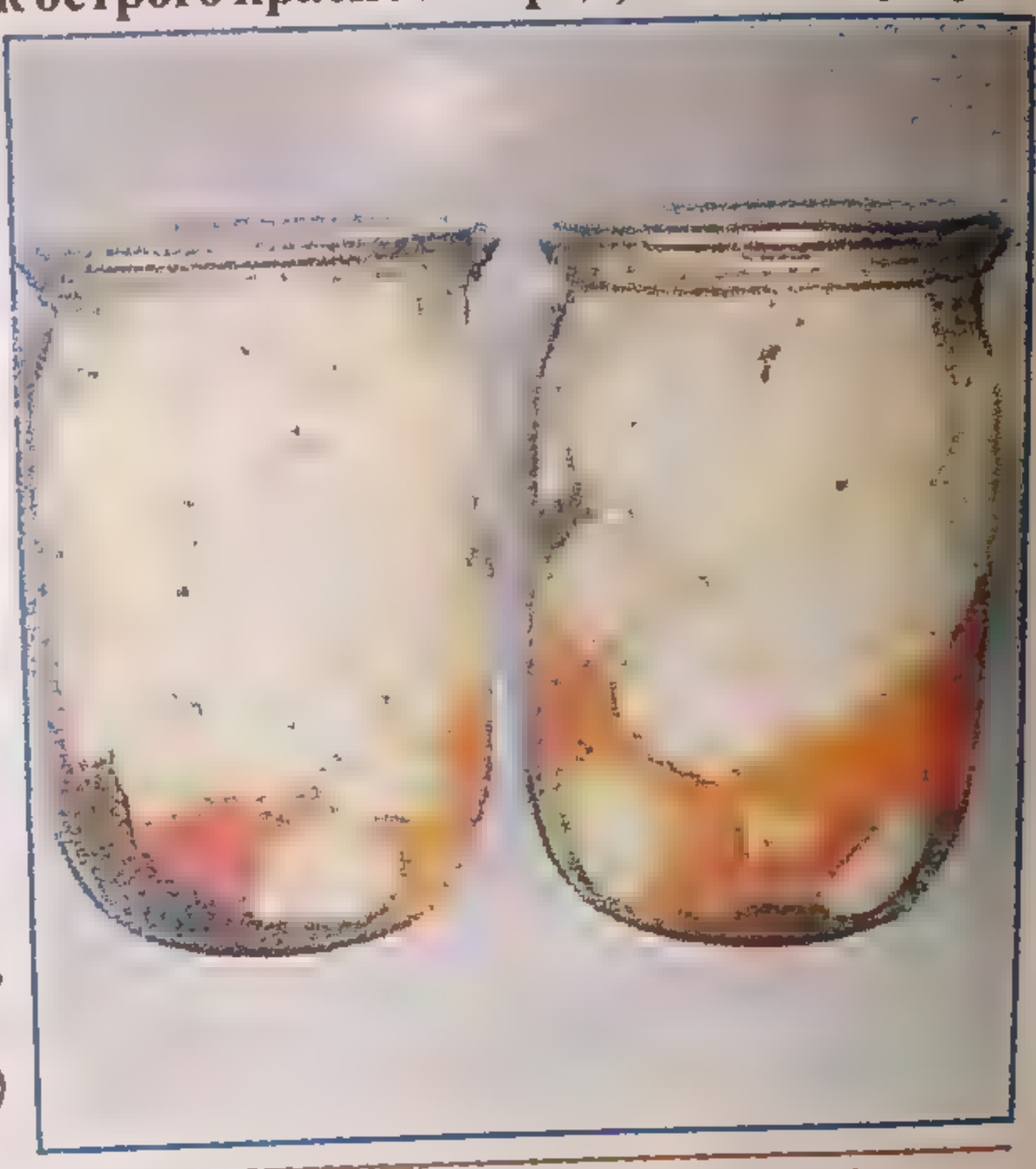
Рецепт прислала Колосова Елена, г. Ногинск

Маринованная цветная капуста

1 кочан цветной капусты, при желании - 1 морковка, 1 красный болгарский перец, 5 маленьких луковичек.

Маринад: на 1 л воды - 20 г (2 ч ложки) соли, 1-3 ст. ложки сахара.

Специи: на 0,5 литровую банку - 5-7 горошин черного перца, 3-5 горошин душистого перца, 3 гвоздички, 1 лавровый лист, кусочек острого красного перца, 1 мл 70% уксуса.



Капусту разобрать на соцветия и хорошо промыть. Морковь вымыть и нарезать кружочками. Из болгарского перца вырезать семена и нарезать квадратиками. Маленький лук (желательно лук-сеянец) очистить от шелухи.

На дно банок положить специи, морковь, лук и перец. Плотно заполнить банку до верха соцветиями капусты.

Маринад довести до кипения (на 5 0,5-литровых банок требуется 1,5 л маринада).

Банки с овощами залить кипятком из чайника, накрыть ошпаренными крышками и дать постоять 1-2 мин.

Воду из банок слить и сразу же залить кипящий маринад.

Влить 70% уксус (1 мл на каждые 0,5 л) и закатать.

Рецепт прислала Сухинина Любовь, г. Кузнецк

Баклажаны фаршированные

На 3-х литровую банку: 2,3 кг баклажанов, 500 г моркови, по 100 г белых кореньев и репчатого лука, 5-8 зубков чеснока, 50-70 г зелени петрушки и сельдерея (по вкусу), 40 г соли для фарша, 200 г растительного масла.

Плоды баклажана помыть, удалить плодоножки, сделать сквозной надрез по длине, отступив от концов на 2-3 см, и варить в соленой воде (30 г соли на 1 л воды) в течение 30-40 мин. Затем плоды вынуть из кастрюли, отжать при помощи груза лишнюю воду, начинить плоды фаршем, перевязать их черешками листа сельдерея, выдержанными 10-15 мин. в кипятке, или светлой ниткой, плотно уложить в банки, пересыпая каждый слой измельченным чесноком, и завязать горлышко банки марлей. На третий день после начала молочно-кислого брожения банки заливают прокипяченным и охлажденным растительным маслом и ставят на хранение в холодное помещение (при температуре не выше 8-10°С хранятся до 5-6 месяцев).

Приготовление фарша: морковь, белые коренья (петрушка, пастернак) очистить, помыть, нарезать соломкой и потушить в растительном масле до полуготовности. Репчатый лук очистить, нарезать пластинками и обжарить в растительном масле. Белые коренья, лук, нарезанную зелень петрушки и сельдерея смешать, посолить (40 г на 1 кг фарша), охладить и использовать для начинки баклажанов.

Рецепт прислала Столярова Лидия, г. Балыбино Калужской обл.

Салат «Аленка»

4 кг свеклы (бурак), 1,5 кг молотых в мясорубке помидоров, 500 г болгарского перца, 500 г лука, 1 горький перец, 200 г чеснока, 150 г сахара, 60 г соли, 200 мл растительного масла, 3 пучка петрушки, уксус - по вкусу.

Все перемешать, варить 45 минут, разлить в банки и закатать.

Рецепт прислала Ухова Антонина, г. Пенза

Соус из абрикосов

1 кг абрикосов, 0,5 кг лука, 2 кг помидоров, 4 болгарских перца и 2 горьких, несколько горошин черного перца.

Все провернуть через мясорубку и варить на медленном огне до загустения, периодически помешивая. Готовый продукт закрутить в стерилизованные банки.

Рецепт прислала Стужина Валентина, г. Невель Псковской обл.

Заморозка зелени на зиму для супа

Зелень: петрушка, укроп - по 500 г; кипяченая вода.

Нарезать мелко петрушку или укроп, засыпать в формочку для льда и залить ее кипяченой водой. Все это поставить в морозильник, а когда застынет, вынуть кубики льда с зеленью и положить в полиэтиленовый пакет.

Рецепт прислала Безенева Фаина, г. Елховка Самарской обл.

Салат из зеленых помидоров

3 кг зеленых помидоров, 1,5 кг моркови, 1,5 кг репчатого лука, 100 г соли. Для заливки: 300 г растительного масла, 300 г 9%-ного уксуса, 300 г сахара, 5-6 горошин черного перца, 5-6 лавровых листа.

Подготовить овощи. Помидоры нарезать мелкими дольками, морковь натереть на крупной терке, репчатый лук нарезать тонкими кружочками. Овощи соединить, посолить, размешать и оставить на 10-12 ч. После выдержки слить излишки жидкости из салатной массы, влить в нее горячий маринад. Все тщательно перемешать и варить 30 мин. после закипания, осторожно помешивая. В подготовленные банки выложить горячий салат, укупорить и укутать в одеяло до остывания вверх дном. Хранить в холодном месте.

Рецепт прислала Себежкина Людмила, г. Ярославль

Овощи по-кубански

На 10 полулитровых банок - капуста - 1250 г, помидоры бурые - 2 кг, болгарский перец - 700 г, репчатый лук - 700 г, соль - 70 г, растительное масло - 300 мл.

Овощи нарезать, заложить в простерилизованные банки, положить в каждую по 30 мл растительного масла, посолить. Прикрыть крышками, стерилизовать 25 минут, затем закупорить.

Рецепт прислала Толоконцева Алла, г. Владимир

Соленая зелень

Зелень (молодой укроп, петрушку, сельдерей) порубите и смешайте с чистой сухой солью в отношении 8 частей зелени и 2 части соли. Эту смесь положите в стеклянные банки и утрамбуйте до появления сока. Высокая концентрация соли не даст возможности развиваться микроорганизмам. У соленой зелени сохраняются первоначальный цвет и натуральный аромат.

Банки с зеленью оставьте в помещении на 2 суток, за это время зелень осядет; заполните банки доверху, взяв зелень из других банок. Затем укупорьте банки и храните их в прохладном помещении.

Рецепт прислала Стрекалова Мария, г. Химки

Заправка для супа и мяса на зиму

Помидоры - 2 кг, перец болгарский - 2 кг, моровь - 2 кг, зелень - 300 г, соль - 1 кг.

Помидоры нарезать кусочками, перец болгарский нарезать соломкой, морковь натереть на терке, зелень мелко нарезать, добавить 1 кг соли, перемешать. Разместить по банкам и хранить в холодильнике или в другом прохладном месте. Получается где-то 5 литров. Хватает на всю зиму.

Рецепт прислала Бурова Надежда, г. Кострома

Перец соленый по-болгарски

Сладкий перец - 5 кг, зелень петрушки или сельдерея, смородиновый лист - 50 г, корень хрена - 25 г, корень петрушки и сельдерея, семена кориандра.

Для заливки: вода – 4,5 л, соль - 350 г, столовый уксус - 350 мл.

Перец тщательно вымыть, наколоть вилкой у основания и плотно сложить в банки. Пряности крупно нарезать и положить поровну на дно и поверх перцев. Затем приготовить заливку, наполнить ею банки с перцем, придавить гнетом. Оставить на 10-12 дней при комнатной температуре, после чего перенести в холодное место. По мере впитывания перцами рассола добавлять заливку (на 1 л воды - 30 г соли, 2 столовые ложки уксуса или растительного масла).

Рецепт прислала Голубченко Ольга Петровна, г. Дубки

Зимняя заправка «Нет проблем»

Заправка "нет проблем" удобна зимой для приготовления первых блюд.

1 кг лука, 1 кг моркови и 0,5 кг сладкого красного перца измельчить (натереть, мелко нарезать или измельчить в блендере), добавить большой пучок укропа (неплохо и сельдерея) и соль, примерно 2 стакана. Перемешать, плотно набить в банки, накрыть обычной полиэтиленовой крышкой, поставить в прохладное место. Бульоны и прочие супы с такой заправкой получаются вкуснее, чем со свежими кореньями, и нет проблем с добыванием последних в морозы. На три литра бульона идет полная столовая ложка, и солить уже не нужно. Хранится до мая.

Рецепт прислала Шумилова Марина Алексеевна, г. Люберцы

Паста томатная

3 кг помидоров, 250 г репчатого лука, 50 г сахара, 15-25 г соли, 3-4 зерна горчицы, по 3-4 горошины черного и душистого перца, 3-4 бутона гвоздики, 1 ч. ложка молотого красного острого перца.

Зрелые помидоры вымыть, нарезать дольками, распарить в эмалированной кастрюле под крышкой и протереть через редкое сито или дуршлаг. В томатный сок добавить измельченный лук и семена горчицы. Уварить до уменьшения объема на 1/3. Добавить соль, сахар, пряности и варить еще 10 мин., после чего разлить в банки и пастеризовать при 90 градусах: полулитровые банки - 10-15 мин, литровые - 25 мин.

Рецепт прислала Сумочкина Светлана, г. Юрьев

Соус-кэтчуп

1 кг помидоров, 100 г лука, 30-40 г сахара, 80-100 мл столового уксуса, 1/2 ч. л. соли, 2-3 бутона гвоздики, по 3-4 горошины черного и душистого перца, кусочек мускатного ореха и острого перца.

Зрелые помидоры нарезать дольками и разварить вместе с измельченным луком, протереть через сито. Уваривать в кастрюле с толстым дном, помешивая. Добавить приправы в порошке, соль и сахар. Уварить до густоты мармелада, влить уксус, проварить еще несколько минут. Расфасовать в горячем виде, укупорить и выдержать под одеялом до остывания.

Рецепт прислала Васильева Татьяна Григорьевна, г. Саратов

Аджика

3 кг помидоров, 1 кг сладкого болгарского перца, 150 г стручкового горького перца, 300 г чеснока, 1 ст. ложка сахара, 3 ст. ложки соли, 5 ст. ложек уксуса.

Овощи пропустить через мясорубку (блендер) с мелкой решеткой, горький перец - в последнюю очередь.

Выложить смесь в эмалированную кастрюлю, хорошо перемешать деревянной ложкой, добавить соль, сахар, уксус и оставить на ночь. Наутро переложить в банки.

Рецепт прислала Умярова Зоя Федоровна, г. Пятигорск

Аджика по-грузински

Баклажаны - 4 кг, чеснок - 20 головок, сладкий и горький перец - по 10 стручков, уксус - 500 мл (9-процентного), соль.

Баклажаны вымыть, отрезать кончики, нарезать тонкими ломтиками (примерно 3-4 мм) и обжарить на растительном масле. Масла не жалейте, уйдет примерно бутылка, но это того стоит. Затем обжаренные кружочки уложить в большую посуду слоями, каждый слой промазать следующим составом: пропущенные через мясорубку перец и чеснок, 500 мл уксуса и соль. После того, как все уложили, накрыть крышкой и поставить под гнет на 3 дня при комнатной температуре. После этого разложить по банкам (желательно с винтовыми железными крышками, закручивать металлическими крышками не стоит, но и полиэтиленовые лучше не использовать). Употреблять с мясом, рыбой, макаронами и т. д.

Рецепт прислала Эльдорова Дарья Максимовна, г. Киров

Айвар из томатов

1 кг перца, 1 кг помидоров, 5 стручков жгучего перца, 500 г лука, 3 зубчика чеснока, 60 г сахара, 60 г соли, 30 мл растительного масла, 1/2 ст. л. уксуса, 1 ч. л. горчицы.

Вымытые овощи сначала пропустить через мясорубку, потом тушить на масле, добавив сахар, уксус, соль, горчицу, пока не образуется кашеобразная масса.

Разложить ее в маленькие баночки, закрыть крышками и перевернуть банки вверх дном (или стерилизовать при температуре 95 градусов 20 минут).

Рецепт прислала Цыплакова Мария Егоровна, г. Смоленск

Кетчуп с базиликом и сельдереем

2 кг спелых помидоров, 2 луковицы, 1 яблоко, 0,4 л 9%-ного уксуса, 125 г сахара, соль, 1 ст. ложка сухого или 2 ветки свежего базилика, 2 ветки сельдерея с листьями, 0,5 ч. ложки молотого перца, 3 гвоздики.

Помидоры опустить в кипящую воду. Вынуть и снять кожицу, разрезать пополам и удалить семена. Лук и яблоко мелко порубить. Уксус с сахаром и пряностями довести до кипения. Помидоры, яблоко и лук положить в маринад и варить 45 мин., часто помешивая. Готовую массу в горячем виде залить в банки или бутылки и укупорить.

Рецепт прислала Захарова Арина Игоревна, г. Обнинск

Остро-сладкий китайский соус

500 г помидоров, 400 г репчатого лука, 6 стручков сладкого перца, 6 стручков острого перчика (чили), кусочек имбиря (если нет, можно пропустить), 8 горошин черного перца, 2 шт. гвоздики, пол-стакана растительного масла, 1 стакан уксуса, пол-стакана сахара, по половине чайной ложки корицы и красного молотого перца, 1 чайная ложка соли (я добавляю вместо соли соевый соус - 3 столовых ложки).

Помидоры, лук и весь перец пропустить через мясорубку (желательно мелкую), добавить имбирь, перчик в горошке и гвоздику, растительное масло и поставить тушить на 30 минут. Потом все, что тушилось, протереть сквозь сито. После протирки (измельчения) добавить уксус, перец молотый, соль, сахар, корицу. Поставить тушить на полтора часа на слабом огне. При этом крышка должна быть открыта, и надо непрерывно помешивать. Готовить до тех пор, пока соус не загустеет. Готовый соус можно разлить в прокипяченные баночки с крышками-закрутками. Таким образом соус может храниться целый год.

Рецепт прислала Худиенкова Оксана Тимуровна, г. Вологда

Томатный сок

Выжимаем сок. На 6 литров сока (это размер любимой кастрюли) - примерно 300 г сахара, 1 ст. ложка соли.

Кипятим. Как только мякоть сока поднимется вверх, нужно все перемешать и кипятить еще 15 минут - пока поверхность не станет свободной (мякоть осядет вниз). Как говорит мама, главная ошибка в приготовлении сока: закипело, мякоть поднялась, и почти сразу выключают, а сок потом закисает.

По желанию можно добавить в сок душистый перец горошком (потом его вынуть и выбросить) или немного корицы. А вот количество сахара можно уменьшить до 200 г.

Кипящим аккуратно (!) разлить по стерилизованным банкам (бутылкам), закатать.

Рецепт прислала Чудинова Тамара Олеговна, г. Витебск

Аджика домашняя

2,5 кг красных помидоров, 1 кг моркови, 1 кг перца сладкого (красного).

Все пропустить через мясорубку. Добавить 1 стакан растительного масла, 1 стакан сахарного песка, 1/4 стакана соли. Смесь положить в эмалированную кастрюлю и тушить, помешивая, 1 час. Снять с огня, остудить. Затем добавить 1 стакан чеснока, пропущенного через мясорубку, 2 стручка горького перца. Холодную аджику расфасовать в стерилизованные банки и укупорить, можно и полиэтиленовыми крышками.

Рецепт прислала Федорова Светлана Романовна, г. Ульяновск

Огурцы в щавелевой заливке

На 800 г резаных огурцов - 150 мл воды, 100 г щавеля, 1 ст. ложка без верха соли, 1 ч. ложка сахара.

1-й вариант - с целыми огурцами (воды и щавеля нужно несколько больше).

Подготовленную банку заполнить огурцами. Залить холодной водой, затем воду слить и замерить объем. В кастрюльку налить половину объема воды и положить щавель весом 2/3 от налитой воды. Кипятить 2 минуты. Щавель вместе с жидкостью прокрутить в блендере или пропустить через мясорубку. Вылить получившуюся массу обратно в кастрюлю и положить соль и сахар. Огурцы залить кипятком и дать постоять 2-3 минуты. Щавелевую массу довести до кипения. Воду с огурцов слить и сразу же залить кипящую массу. Банки закатать и завернуть в одеяло до полного остывания.

2-й вариант - с резаными огурцами.

Переросшие большие огурцы очистить от кожицы. Разрезать вдоль на 4 части. Если семена очень жесткие - вырезать. Нарезать небольшими кусочками. Огурцы сложить в подготовленные банки. Подготовить щавелевую заливку описанным выше способом. Залить огурцы кипящей массой, прикрыть крышкой и поставить стерилизоваться на 15 минут. Банки закатать и завернуть в одеяло до полного остывания.

Рецепт прислала Давыденко Наталья, г. Норильск

Паста из яблок с томатами

1 кг яблок, 1,5 кг зрелых помидоров, 0,5 кг лука, 2-3 зубчика чеснока, соль.

Помидоры нарезать дольками, лук измельчить. Яблоки разрезать на дольки, удалив поврежденные части и семенные камеры. Помидоры, яблоки, лук положить в кастрюлю, накрыть крышкой и распарить до размягчения. Затем крышку снять и варить на слабом огне 30-35 мин. Добавить протертый чеснок и заправить по вкусу солью. Протереть через сито и снова уварить до густоты повидла. Разлить и укупорить в горячем виде.

Рецепт прислала Лебедянская Лидия Борисовна, г. Мурманск

Суповая заправка

1 кг помидоров, 300-500 г лука, 300 г моркови, 500 г очищенного красного болгарского перца (т.е. без хвостика и семян), 1,5 кг капусты, 2 ч. ложки сахара, 3-4 ч. ложки соли, 2 ч. ложки 70% уксуса, при желании - острый перчик.

Помидоры измельчить в пюре - в блендере или в мясорубке. Капусту нарезать (крупно или мелко - как обычно на суп). Лук, морковь и перец вымыть и очистить. Измельчить - нарезать или пропустить через мясорубку или блендер. Кастрюлю с томатным соком и остальными овощами (кроме капусты) поставить на огонь. Когда масса закипит, снять пену и всыпать капусту. Дать массе покипеть 10-20 минут на минимальном огне. Часто помешивать, т.к. капуста опускается на дно и может пригореть. Всыпать соль, сахар и влить уксус. Переложить в простерилизованные банки. Герметично укупорить и уложить под теплое одеяло до полного остывания.

Рецепт прислала Жукова Юлия Александровна, г. Старый Оскол

Овощной салат с рисом

1 кг помидоров, 0,2 кг моркови, 0,2 кг лука, 1-2 болгарских перца, 1/3 стакана сухого риса, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка соли, 1/3 стакана подсолнечного масла, 1/3 стакана воды, 3 лавровых листа, 1 ч. ложка 70% уксуса.

Рис промыть и хорошо слить воду. Лук мелко нарезать и обжарить до легкой золотистости на подсолнечном масле. В лук всыпать рис и обжаривать при помешивании 1-2 минуты. Помидоры ошпарить, снять кожицу и нарезать произвольными кусками. Морковку натереть на крупной терке или нарезать тонкой соломкой. Из болгарского перца вырезать семена и нарезать его кубиками. Все компоненты сложить в эмалированную кастрюлю (лук с рисом сливать вместе с маслом, в котором они жарились). Влить воду, положить соль, сахар, лавровый лист. Смесь довести до кипения, убавить огонь до минимума, накрыть крышкой и варить при слабом кипении 30 мин., периодически помешивая.

Влить уксус, разложить по подготовленным банкам, закатать и укутать. Выход: 1,2-1,3 л.

Рецепт прислала Борисопольская Лариса Николаевна, г. Суздаль

Маринованные кабачки

На 3-х литровую банку: 90-100 г соли, 3-6 зубчиков чеснока, 1 ч. ложка 70% уксуса, кабачки и/или патиссоны, укроп, хрен (листья или корень), листья черной смородины и вишни, эстрагон (по желанию).

Кабачки вымыть, отрезать черешки. Если плоды слишком большие - разрезать на части.

Банку подготовить - почистить содой и ошпарить кипятком. На дно положить зелень и чеснок. Кабачки плотно уложить в банку. Залить до верха кипятком, прикрыть крышками и дать постоять несколько минут. Воду слить в кастрюлю, всыпать туда соль и поставить кипятиться. В банку налить вторую порцию кипятка. Когда рассол закипит, воду из банки вылить и залить кипящий рассол. Если рассола не хватит, долить кипяток. Влить уксус и закатать. Хорошо укутать и оставить до остывания.

Рецепт прислала Вольская Ольга Виктровна, г. Пенза

Соленые помидоры с горчицей

Помидоры на 3-х литровую банку, 60 г соли, 7-10 горошин черного перца, 5-7 горошин душистого перца, 6 лавровых листиков, 3-4 зубчика чеснока, 1 большая веточка свежего или 2 ч. л. сухого укропа, 20 г горчичного порошка, кусочек хрена

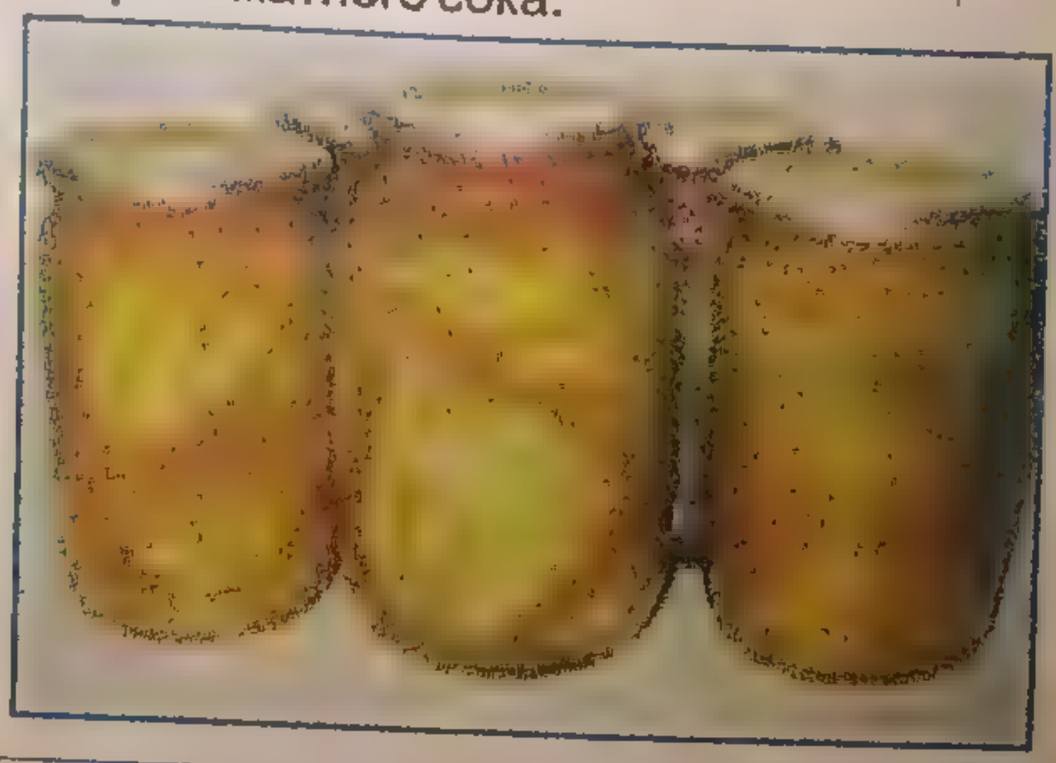
На дно банки уложить специи. Помидоры вымыть, наколоть в нескольких местах вилкой и плотно уложить в банку. В 1 литре кипяченой воды комнатной температуры развести соль и залить рассол в банку с помидорами. На помидоры положить обваренную белую хлопчатобумажную тряпочку и на нее насыпать столовую ложку горчичного порошка. Это делается для того, чтобы сверху не начала образовываться плесень. Банку, не закрывая крышкой, оставить при комнатной температуре на 1-2 недели. По прошествии этого времени закрыть полиэтиленовой крышкой и убрать в холодильник для окончательного дозревания. Готовность через 2-4 недели.

Рецепт прислала Емельянова Ирина Николаевна, г. Псков

Перцы в томатном соке

2 кг помидоров, 1,5 ч. ложки соли, 1 ч. ложка 70% уксуса, болгарские перцы.

Помидоры вымыть и вырезать плодоножки. Пропустить через мясорубку и кипятить 15 мин. до полного исчезновения пены. В полученный сок добавить соль. Перцы вымыть, вырезать плодоножки и семенники. Положить в кастрюлю с томатным соком и варить до мягкости. Влить уксус. Разложить перцы в подготовленные банки, стараясь, чтобы перцев вошло как можно больше. Закатать и укутать до полного остывания. В оставшийся сок можно положить следующую партию перцев. В 700-граммовую банку помещаются 11 маленьких или 7 больших перцев и 1/4 литра томатного сока.



Рецепт прислала Тарасова Оксана Михайловна, г. Красный Яр

Помидоры в томатном соке

Для укладки в банки берут томаты сливовидной формы диаметром до 3-4 см, а также мелкие круглые томаты диаметром до 4-5 см, свежие, плотные, без повреждений.

Отсортированные помидоры очищают от плодоножек, промывают в чистой воде и укладывают в банки. Из спелых томатов приготавливают сок, всыпают 20 г соли (одна столовая ложка на литр сока), кипятят в течение 15 минут и заливают томаты кипящим соком. Соотношение: томатов - 60 %, сока - 40 %.

Заполненные банки накрывают крышками, укладывают в кастрюлю с подогретой до 60 градусов водой и стерилизуют: банки емкостью 0,5 л - от 7 до 8 минут и емкостью 1,0 л - от 8 до 9 минут.

После стерилизации банки сразу же укупоривают, проверяют качество укупорки и ставят горлышками вниз для воздушного охлаждения. Консервированные томаты используются для салатов и как гарнир к рыбным блюдам, а заливка - для приготовления борщей и супов.

Рецепт прислала Савельева Мария Виктровна, г. Серпухов

Салат с баклажанами

10 баклажанов, 10 шт. моркови, 10 шт. болгарского перца, 10 луковиц, 10 помидоров, подсолнечное масло, 2 ст. ложки соли, 3 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка 70% уксуса.

Баклажаны нарезать крупной соломкой. Сделать раствор из 1/2 стакана воды и 1 ч. ложки соли. Баклажаны хорошо перемешать в соляном растворе, затем рассол слить. Обжаривать по-отдельности на подсолнечном масле: нашинкованные баклажаны, мелко нарезанный лук, морковь - тонкой соломкой, болгарский перец - полукольцами или кубиками. Помидоры ошпарить, снять кожицу и вырезать плодоножку. Можно разрезать на несколько частей. Положить в большую эмалированную кастрюлю и поставить на средний огонь. Когда помидоры начнут развариваться, хорошо размять их толкушкой и добавить все обжаренные овощи, 1,5 ст. ложки соли и сахар. Прокипятить 5 мин., влить уксус, разложить в подготовленные банки и закатать.

Хорошо укутать и оставить до остывания.

Рецепт прислала Кирсанова Галина Сергеевна, г. Новороссийск

Консервированные огурцы

На 3-х литровую банку – 90-100 г соли, 3-6 зубчиков чеснока, 1 ч. ложка 70% уксуса, огурцы, укроп, хрен (листья или корень), листья черной смородины и вишни, эстрагон (по желанию)

Огурцы вымыть. Если огурцы не совсем свежие, замочить на несколько часов в холодной воде. Банку подготовить. На дно положить зелень и чеснок. Огурцы плотно уложить в банку. Залить до верха кипятком, прикрыть крышками и дать постоять несколько минут.

Воду слить в кастрюлю, всыпать туда соль и поставить кипятиться. Огурцы залить второй порцией кипятка. Когда рассол закипит, воду с огурцов слить и залить кипящий рассол. Если рассола не хватит, долить кипяток. Влить уксус и закатать. Хорошо укутать и оставить до остывания.

Рецепт прислала Фирсова Альбина Александровна, г. Белгород

Салат из свежих огурцов

1,3 кг переросших огурцов, 400 г моркови, 2 шт. болгарского перца, 1,5 кг помидоров, 2 большие луковицы, 5 ч. ложек соли, 1 ч. ложка черного перца, 5 лавровых листков, 2 ч. ложки сахара, 1,5 ч. ложки 70% уксусной кислоты, 1/2 ч. ложки молотого душистого перца, растительное масло.

Морковь нарезать тонкой соломкой (можно натереть поперек на терке для моркови по-корейски). Лук мелко нарезать. Болгарский перец очистить и нарезать полукольцами.

Лук, морковь и перец обжарить по-отдельности на растительном масле до мягкости.

Помидоры крупно нарезать, положить в кастрюлю, налить 1/4 стакана воды и варить 10 мин. под крышкой до размягчения. Затем протереть через дуршлаг для удаления кожицы.

С огурцов счистить грубую кожицу, если кожица тонкая, чистить не требуется. Разрезать огурцы вдоль на 4 части (если семена большие и жесткие - удалить) и затем нарезать кусочками. В томатное пюре положить перец, морковь, лук, соль, сахар, пряности и мелко раскрошенные лавровые листья. Проварить на слабом огне 15 мин. Всыпать огурцы и варить еще 5 мин. Влить уксус, хорошо размешать и закатать в подготовленные полулитровые банки. Поставить на крышки и тепло укутать. Выход готового продукта: немного больше 3-х литров.

Рецепт прислала Хворева Нина Федоровна, г. Ардатов

Икра баклажанная

1,5 кг баклажанов, 150 г болгарского перца, 150 г помидоров, 150 г лука, пучок укропа, пучок петрушки, 1 ст. ложка соли, 0,5 ч. ложки молотого душистого перца, 0,5 ч. ложки молотого черного перца, 0,5 ч. ложки 70% уксуса.

Баклажаны вымыть, срезать плодоножки. Смазать растительным маслом со всех сторон и уложить на противень. Большие баклажаны можно разрезать вдоль на две части. Запекать при 250°С 20-25 мин. Противень вынуть из духовки, баклажаны слегка остудить и очистить от кожицы. Лук нарезать полукольцами и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Вынуть из сковороды. Перцы вымыть, удалить плодоножку и семенники, нарезать кусками и обжарить на растительном масле. Выложить в миску с луком. Помидоры вымыть, вырезать плодоножки. Помидоры, печеные баклажаны, обжаренные лук и перец, зелень пропустить через мясорубку. Полученную массу выложить в сотейник или кастрюлю. Положить соль и перец и варить на слабом огне 20-25 мин. Влить уксус и расфасовать по подготовленным банкам. Банки закатать, укутать в одеяло и оставить до полного остывания. Баклажанная икра подается к столу в холодном виде. Выход: 1,7 л икры.

Рецепт прислала Афонина Любовь Георгиевна, г. Самара

Перцы, фаршированные морковью

24 средних болгарских перца, 2 кг помидоров, 500 г лука, 1,5 кг моркови, 1 ч. ложка 70% уксуса, 4 ч. ложки соли, 0,5 ч. ложки молотого черного перца, 1 ч. ложка сахара, 4-5 зубчиков чеснока, зелень по вкусу.

Перцы вымыть, удалить плодоножку и семенники. Морковь нарезать тонкой соломкой или маленькими кубиками. Лук нарезать полукольцами. Помидоры пропустить через мясорубку. Лук обжарить на растительном масле до легкого золотистого цвета. Морковь обжарить до мягкости, но не пережарить. Морковь, лук и томатное пюре выложить в кастрюлю, положить соль, сахар, перец, продавленный через пресс чеснок и при желании - мелко нарезанную зелень. Проварить 10 мин. Перцы нафаршировать морковью с луком (смесь брать вилкой, чтобы лишняя жидкость стекала). Перцы укладывать в большую кастрюлю отверстием вверх. Залить оставшейся морковной массой и варить при слабом кипении 15-20 минут. Перцы брать по одному большой ложкой и ставить отверстием вверх в подготовленные банки. Свободное место залить соусом из кастрюли. В каждую банку влить по несколько капель уксусной кислоты (так, чтобы в сумме получилась 1 ч. ложка). Закатать. Укутать в одеяло и оставить до полного остывания. Выход: 6 700-граммовых банок и 0,5 л морковной смеси, которую можно использовать для супа или также законсервировать. В 700-граммовую банку помещается 4 перца.

Рецепт прислала Пичугина Валентина Егоровна, г. Бийск

Фасоль в томатном соусе

1,2 кг фасоли (свежей, не сушеной), 3 ч. ложки соли, 2-3 крупные луковицы, 1 кг помидоров, 1 ч. ложка черного молотого перца, 5 лавровых листов, 1/2 ч. ложки душистого молотого перца, 1 ч. ложка 70% уксуса.

Фасоль залить кипятком и варить до готовности. Лук мелко нарезать и обжарить на растительном масле до мягкости. Помидоры обварить кипятком и снять кожицу. Проварить с солью до мягкости и размять толкушкой. В томатный соус положить фасоль, лук, специи и мелко покрошенные лавровые листья. Довести до кипения, влить уксус и разлить в подготовленные банки. Закатать и завернуть в теплое одеяло до остывания.

Рецепт прислала Гущина Екатерина Романовна, г. Старый Оскол

Баклажаны "Пестрые"

Баклажаны, 3 зубчика чеснока, 1/4 ч. ложки красного перца, 15 капель уксусной кислоты 70%, соль, подсолнечное масло.

Приготовить баклажаны по рецепту жареных баклажанов, т.е. дольки баклажанов обжаривать и обмакивать в маринад (чеснок размять, добавить красный перец, уксус и влить 1/4-1/2 стакана кипяченой воды). Дольки, вынутые из маринада, складывать в обваренные банки (0,5 л), уплотняя их ложкой. Заполнить банку до плечиков, прикрыть крышками и поставить стерилизоваться на 20 мин. Перед окончанием залить баклажаны тонким слоем кипящего подсолнечного масла или до горлышка кипящим подсоленным томатным соком.

Закатать. Поставить на крышки или положить на бок, хорошо укутать и оставить до остывания.

АППЕТИТНЫЕ ГРИБОЧКИ

Рецепт прислала Некифорова Людмила, г. Королев

Маринованные грибочки

На 0,5-литровую банку - 700 г свежих грибов, 30 г 5%-ного уксуса, 8 г соли, 3 г сахара, 1 лавровый лист, по 1-2 штуки горького и душистого перца.

Приготовить и вскипятить маринадную заливку из расчета: на 1 литр воды - 60-80 г соли и 30 г сахара.

Грибы отварить в течение 25-30 мин. в подсоленной воде (на 300 мл воды - 15 г соли), помешивая и снимая пену. В банки положить пряности и влить уксус. Потом быстро уложить в них горячие отваренные грибы, залить их горячей заливкой. Банки закатать крышками и стерилизовать в кипящей воде: 0,5-литровые - 15 мин, литровые - 20 мин.

Рецепт прислала Кочеткова Елизавета, г. Калининград

Консервы из сморчковых грибов

Очищенные и промытые сморчки или строчки бланшировать с течение 8-10 минут в кипящем 2%-ном растворе поваренной соли с добавлением 0,5%-ной лимонной кислоты. Затем грибы освободить от бланшировочной жидкости, промыть в чистой воде, уложить в стеклянные банки и залить 1-2%-ным раствором поваренной соли. Банки закрыть крышками и стерилизовать в скороварке: 0,5-литровые - 30 мин, литровые - 40 мин.

Рецепт прислала Краснополина Марина, г. Калуга

Грибы в томатном пюре

На 600 г грибов - 400 г пюре из помидор, 1-2 лавровых листа, соль, лимонная кислота и уксус по вкусу.

Подготовленные грибы потушить в закрытой кастрюле в собственном соку до мягкости, добавить горячее пюре из свежих помидоров, приправленное солью и сахаром.

Смесь прогреть до кипения, подкислить лимонной кислотой и уксусом, разложить в стеклянные банки, закрыть крышками и стерилизовать в умеренно кипящей воде: 0,5-литровые - 30 мин., литровые - 40 мин.

Рецепт прислала Павлюшенко Ольга, г. Ижевск

Грибы жаренные

На 1 кг грибов - 350 г сливочного масла (или свиного сала, растительного масла), 20 г соли.

Подготовленные свежие грибы нарезать брусочками. В посуде для варки разогреть масло, положить в него грибы, соль, накрыть крышкой и варить при слабом кипении 45-50 мин. Потом грибы жарить в той же посуде без крышки до тех пор, пока не испарится вся влага (грибной сок) и масло станет прозрачным. Горячие грибы переложить в разогретые банки, сверху залить растопленным маслом с таким расчетом, чтобы оно покрывало грибы слоем не менее 1 см. Банки закрыть и стерилизовать в кипящей подсоленной воде: 0,5-литровые - 25-30 мин, литровые - 35-40 мин.

Хранить банки обязательно в темном месте.

Рецепт прислала Каменева Эльвира, г. Серов

Свежие грибы для жарения

На 0,5-литровую банку грибов – 25 г соли, 1 ч. ложка столового уксуса.

Очищенные и промытые трубчатые грибы нарезать кусочками, пересыпать солью, тщательно перемешать, уложить в стеклянные банки, добавить уксус, закрыть крышками и стерилизовать в кипящей подсоленной воде в течении 30 мин. Эти консервы использовать для жарения.

Перед приготовлением их необходимо сполоснуть в чистой воде, чтобы смыть уксус и избыток соли.

Рецепт прислала Новикова Яна, г. Челябинск

Грибы в томате

Лучше брать белые грибы и подберезовики.

Грибы перебрать, очистить, вымыть. Крупные шляпки разрезать на половинки или четвертинки. Ножки тоже разрезать на кусочки. Подготовленные грибы поместить в кастрюлю с небольшим количеством горячей подсоленной воды (на 1 кг очищенных грибов - 1 ст. воды и 1 ст. л. соли). Варить на слабом огне примерно 20 минут, осторожно помешивая и снимая пену. Когда грибы осядут на дно, откинуть их на дуршлаг. Предварительно приготовить пюре из свежих помидоров. Зрелые красные помидоры вымыть, разрезать на несколько частей, уложить в кастрюлю и варить, все время помешивая. Разваренные помидоры протереть через сито. Протертую массу вновь поместить в кастрюлю и, непрерывно помешивая, уварить в 2-3 раза. К концу уваривания добавить на каждый килограмм пюре: 0,5 ст. л. соли, 1-2 ст. л. сахара, лавровый лист, 1 ст. л. уксуса. В кипящее пюре переложить отварные грибы, довести до кипения и разложить по банкам. Накрыть крышками и стерилизовать при слабом кипении воды: полулитровые банки - 30 минут, литровые - 35 минут. Закатать и охладить.

Рецепт прислала Каракулева Елена, г. Владимир

Трубчатые грибы без уксуса

На 1 кг грибов - 30 г соли, 2-3 лаврового листа, 1 ст. ложка измельченного укропа.

Подготовленные грибы (белые, подосиновики, подберезовики, маслята, и другие) отварить в подсоленной воде с добавлением лимонной кислоты на кончике ножа, укропа и лаврового листа. В конце варки добавить чеснок. Готовые грибы уложить горячими в стеклянные банки, закрыть крышками и стерилизовать.

Рецепт прислала Беседина Ирина, г. Кострома

Грибы с пряностями и уксусом

На 1 кг грибов - 30 г соли, 1 чайная ложка уксусной эссенции, 4-5 зерен душистого перца.

Подготовленные грибы разрезать на кусочки и отварить в кипящей воде, содержащей соль и пряности, в течение 10-12 мин. Затем грибы освободить от жидкости, добавить уксусной эссенции, разведенной в грибном отваре с пряностями, тщательно перемешать и разложить в чистые стеклянные банки, закрыть крышками и стерилизовать.

Рецепт прислала Торобова Маргарита Михайловна, г. Подольск

Грузди, консервированные в банках

На 1 кг отварных груздей: 3-4 г лимонной кислоты, 3 лавровых листа, 20 мл 9 %-ного уксуса, 6 зерен душистого перца, 0,5 г корицы.

Подготовленные грибы бланшировать 5 минут в кипящей подсоленной воде, снимая пену. Бланшированные грузди поместить в варочную посуду, добавить немного кипяченой воды (1 кг грибов, 100 мл воды), пряности, уксус. Кипятить на слабом огне до тех пор, пока грибы не осядут на дно. Грибы вместе с отваром равномерно распределить по банкам, добавить немного лимонной кислоты. При нехватке заливки долить банки кипятком. Стерилизовать при температуре 100 градусов: полулитровые банки - 35 минут, литровые - 40 минут.

Рецепт прислала Василина Галина Андреевна, г. Казань

Грибной суп с томатами

У белых грибов срезают шляпки, чистят, промывают и отваривают вместе с морковью и петрушкой 25-30 минут. Отваренные грибы и овощи режут мелкой соломкой, добавляют к ним разрезанные на дольки красные помидоры. Отвар грибов и овощей фильтруют через марлю, добавляют соль, сахар и нагревают до кипения. Так как обычно отвара получается больше, чем требуется для заливки, то его уваривают в 2 раза.

На 0,5 л банку: 250 г белых грибов, 130 г моркови, 50 г корней петрушки, 170-200 г помидоров красных, 20 г репчатого лука, 15 г соли, 5 г сахара, 5 г зелени сельдерея и петрушки, 1 лавровый лист и по 3-4 зерна душистого и горького перца.

На дно банки кладут зелень сельдерея и петрушки, небольшую очищенную луковицу, пряности и по желанию зубок чеснока. Затем укладывают смесь грибов и овощей и заливают отваром.

Банки накрывают крышками и стерилизуют: 0,5 л банки - 20 минут, 1 л банки - 30 минут.

Для приготовления супа из консервов в кастрюлю наливают 1-1,5 л воды, доводят до кипения (по желанию добавляют картофель), добавляют содержимое банки и кипятят 5-10 минут. Готовый суп заправляют тушеным в масле луком или сметаной, можно заправить и манной крупой, вермишелью или яйцом.

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

ПРОВЕРЕНО ПР РЕДАКЦИЯ

Такая печать на рецептах в газете означает, что блюдо приготовлено в редакции по рецептам читателей.

Рецепт от Жидковой Т. А., г. Алексеев

Салат "Арина"

Если салат правильно и с фантазией украсить, то аппетит разыгрывается уже от одного вида. Даже самый простой повседневный салат, оригинально украшенный, может стать экзотическим и по-новому заиграть своими вкусовыми оттенками.

100 г крабовых палочек или креветок, маленькая пачка сухариков, 6 оливок, 1 свежий огурец, 1 небольшой помидор, 50 г твердого сыра, 100 г майонеза, 1 ст. л. зеленого горошка.

Измельчить огурец, помидор, крабовые палочки или креветки, сыр натереть на терке, перемешать, добавить сухарики, заправить майонезом и выложить в салатник. Украсить можно по вашему вкусу: ломтиками огурца и помидора, креветками, крабовыми палочками, зеленым горошком, оливками.

Рецепт прислала Черноволова Татьяна Федоровна, г. Снежинск

Салат «Лето красное»

Морковь - 150 г, капуста белокочанная - 100 г, корень сельдерея - 50 г, листья зеленого салата - 50 г, помидоры - 4 шт., огурцы - 2 шт., сметана - 200 г, уксус 3%-й - 1 ч. ложка, сахар - 1 ч. ложка, соль.

Морковь, капусту и корень сельдерея нашинкуйте соломкой. Листья салата нарежьте соломкой. Соедините подготовленные овощи, заправьте уксусом, смешанным с солью и сахаром, перемешайте и выдержите 5 минут на холоде. Перед подачей заправьте салат сметаной, перемешайте, посыпьте рубленой зеленью и оформите нарезанными дольками помидорами и нарезанными ломтиками огурцами.

Рецепт от Курбаковой Т. Л., г. Липецк

Рулет из лаваша с грибами

3 армянских лаваша, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, 1 банка (450г) маринованных шампиньонов, 300 г твердого сыра, 2 средние луковицы, 1 пачка майонеза (250 г).

1-ый лист лаваша смазать тонким слоем майонеза и сверху посыпать мелкорубленными укропом с петрушкой.

Сверху кладем 2-ой лист лаваша, смазываем тонким слоем майонеза и засыпаем шампиньоны, обжаренные с луком, распределяем по всему листу.

Сверху кладем 3-ий лист, слегка смазываем майонезом и засыпаем весь лист натертым на мелкой терке сыром.

Свернуть все в рулет, положить в пакет и убрать в холодильник.

Перед подачей на стол нарезать ломтиками.

Рецепт от Голубевой Е. А., г. Муром

"Рыбные фантазии"

Рыбное филе - 500 г, 1 морковь, 4 картофелины, майонез - 200 г, 1 помидор, 1 огурец, 100 г зеленого горошка, 100 г крабовых палочек, половина лимона.

Заправка: 200 мл растительного масла, 30 мл 6 %-го уксуса, соль, сахар, перец.

Рыбу отварить, нарезать. Сварить морковь, картофель "в мундире", мелко нарезать.

Треть овощей залить майонезом, выложить на середину блюда, сверху уложить кусочки рыбы. Остальные 2/3 смешать с помидором, огурцом и горошком и разместить вокруг рыбы.

Рыбу залить майонезом, украсить крабовыми палочками, горошком, лимоном. Гарнир полить заправкой.

Пробуйте!

Рецепт от Ростовой А. М., г. Пятигорск

Салат "Татьяна"

1 стакан риса, сливочное масло, 100 г отварной курицы, 1 яблоко, 1 помидор, 50 г сметаны, немного сока лимона, зелень петрушки, соль по вкусу.

Перебранный, вымытый и подсушенный рис залейте подсоленной кипящей водой и варите, не мешая, до готовности, на среднем огне.

Когда рис остынет, добавьте в него отварное куриное мясо, нарезанное мелкими кубиками, очищенное и нарезанное яблоко и помидор.

Посолите по вкусу. Заправьте салат сметаной. Сверху посыпьте рубленой петрушкой.

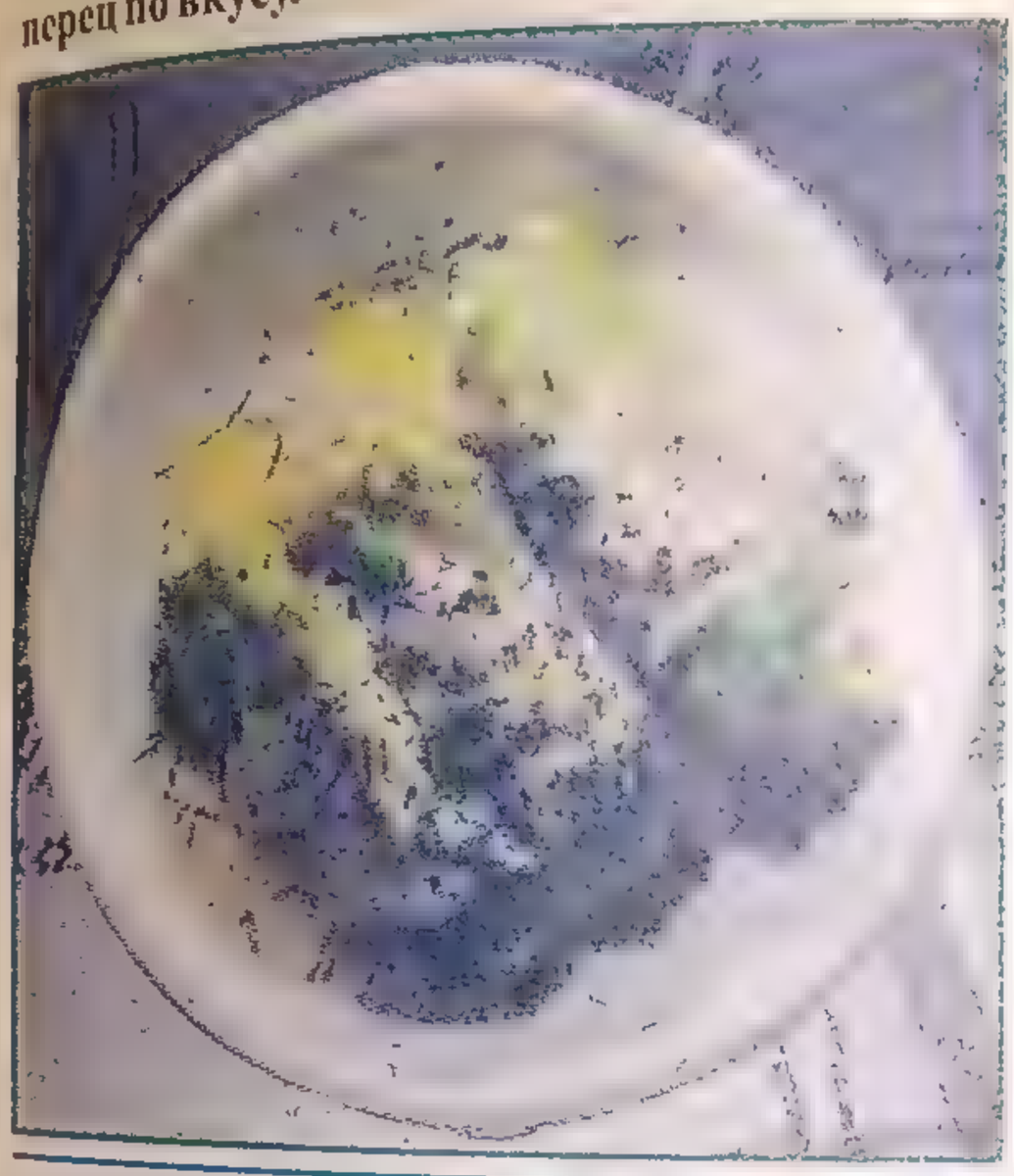
Приятного аппетита! (полезный и вкусный легкий салатик).

Рецепт от Владимировой Т. Б., г. Камышин, Волгоградская обл

Закуска "Изысканная"

500 г свежего филе форели (или любой рыбы без костей), 0,5 кочана белокочанной капусты, соль, перец по вкусу.

Для соуса: 2 ст. рыбного бульона, 200 г сливочного масла, 1 ч. л. лимонного сока, перец по вкусу.



Рыбу нарезаем квадратными кусочками 3х3 см, солим, перчим и слегка обжариваем на растительном масле. Капустные листья отделяем от кочерыжки, отвариваем в подсоленной воде до готовности, срезаем утолщения на черешках, после чего разрезаем каждый лист на две части.

В половинки листьев заворачиваем по кусочку рыбы. "Конвертики" выкладываем на противень и запекаем в духовке 3 минуты. Готовые "конвертики" выкладываем на блюдо и поливаем соусом.

Соус: рыбный бульон увариваем вдвое, слегка остужаем, добавляем сливочное масло, лимонный сок, соль и перец по вкусу и взбиваем до однородности.

Рецепт от Колосовой П. К., г. Ростов-на-Дону

Салат "Для мясоеда"

Свиной язык - 1 шт., куриное мясо - 200 г, маринованные или соленые грибы - 200 г, соус из майонеза, соевого соуса и ложки горчицы - 3/4 стакана, зелень.

Язык очистить от кожи и нарезать брусочками. Вареное куриное мясо и грибы также нарезать брусочками. Все смешать и залить соусом из указанных в рецепте ингредиентов. Выложить в салатник, украсить грибами и зеленью.

Рецепт от Суворовой Н. Д., г. Ковров

Закуска "Клеопатра"

Копченая грудинка - 300 г, сыр твердый - 100 г, чернослив без косточек - 50 г, орехи грецкие измельченные - 1ст. ложка.

Желательно взять грудинку пошире, чтобы можно было завернуть.

Отрезать ломтик грудинки, на него положить сыр в форме прямоугольника, орех - кусочками и чернослив, нарезанный соломкой.

Все завернуть и деревянной шпажкой скрепить края.

Выложить на противень и поставить в разогретую духовку, или же можно на пару минут в микроволновую печь до подрумянивания.

Салат "Морячка"

Рецепт от Рекутовой Л. О., г. Ковров

Банка консервированных кальмаров, 2 соленых огурчика, 4 отварные картофелины, яблоко, оливки без косточек - 0,5 стакана, 3 вареных яйца, баночка горошка, майонез - 1 банка, зеленый лук.

В большую миску натрите на крупной терке картофель и яблоко, добавьте нарезанные соломкой кальмары и огурцы, а также мелко нарезанные оливки и яйца. Перемешайте.

Переложите в салатник и залейте майонезом. Не перемешивая майонез, украсьте салат "елочкой" из веточек зеленого лука, а из кусочка свеклы сделайте маленькую звезду. Салат перемешайте непосредственно перед употреблением, прямо в сервировочной тарелке.

Салат "Лесная поляна"

Рецепт от Мишиной С. В., г. Кисловодск

Шампиньоны, маринованный репчатый лук, зеленый лук, вареный картофель, ветчина, огурцы, яйца, сыр твердый, майонез.

Рекомендую на праздники, вместо оливье.

Количество продуктов зависит от объема формы. Я беру круглую пластмассовую миску, смазываю ее растительным маслом, чтобы легче было вынуть его из формы.

Первый слой - выкладываю шампиньоны вниз шляпками (маринованные);

2-й слой - зеленый лук (мелко нарезанный), промазываю майонезом;

3-й слой - вареный картофель, натертый на крупной терке, опять майонез;

4-й слой - ветчина, нарезанная мелкими кубиками;

5-й слой - соленый огурец, нарезанный кубиками; майонез;

6-й слой - вареные яйца, натертые на терке, майонез;

7-й слой - сыр твердый, натертый на терке, опять майонез;

Оставляю в комнате на 1 час (чтобы пропитался), а потом в холодильник на 1 часик (чтобы застыл).

Салат нужно укладывать в форму плотно, так как после всех манипуляций берем плоское блюдо, переворачиваем на него нашу миску с салатом и аккуратно вытряхиваем на блюдо салат, чтобы не развалился.

Рецепт от Кустовой С. П., г. Ярославль

Салат "Полянка"

200 г скумбрии горячего копчения, 3-4 отварных картофелины, 100 г соленых грибов, 2 огурца, 2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 6 ст. л. густой сметаны, 1-2 ст. л. рубленой зелени базилика, зелень укропа, соль.

Рыбу, картофель, огурцы и грибы нарежьте кубиками. Смешайте с зеленым луком, посолите и заправьте сметаной.

Перед подачей выложите в салатник, посыпьте базиликом, оформите ломтиками рыбы, грибов и зеленью укропа.

Рецепт от Кутиковой Г. В., г. Иваново

Салат "Кукурузка"

Банка кукурузы, 3 яйца, 1 маленькая луковица, 1 большое яблоко (очищенное), 2 маленьких (как яйцо) картофелины, майонез, молотый черный перец.

Отварить картофель, яйца. Нарезать мелко лук, яйца, картофель, яблоко. Добавить кукурузу (без маринада).

Поперчить, заправить майонезом.

Рецепт прислала Кашина Галина Аркадьевна, г. Таганрог

Пестрый салат

Шпинат - 100 г, яблоки кислое - 1 шт., редис - 4 шт., лук репчатый - 1 головка, яйцо - 2 шт., масло растительное - 2 ст. ложки, уксус винный - 2 ст. ложки, сок лимонный - 1 ч. ложка, соль - 2 ч. ложки, сахар - 1 ст. ложка, эстрагон - 2 пучка, зелень петрушки, салат - 1 кочан.

Шпинат и салат хорошо промывают и измельчают. Яблоко нарезают ломтиками, редис - кружочками, лук - кольцами. Смешивают растительное масло, уксус, лимонный сок, сахар, соль и перец. Все продукты, кроме яиц, соединяют, заправляют приготовленным соусом и перемешивают. Посыпают салат рублеными травами и оформляют ломтиками вареного яйца.

Рецепт от Рябовой М. С., г. Кирово-Чепецк

Мясной салат "Богатырь"

200 г свинины, 100 г кукурузы, 50 г фасоли, 50 г цветной капусты, 2 соленых огурца, 1 картофелина, 1 луковица, 200 г майонеза, молотый черный перец, соль.

Постную свинину отварить, остудить, нарезать кубиками. Соленые огурцы, лук и отварной картофель мелко нарезать, добавить к мясу.

Цветную капусту отварить в подсоленной воде до готовности, остудить, разобрать на соцветия. Кукурузу и фасоль отварить в подсоленной воде до готовности, остудить.

Смешать все подготовленные ингредиенты, салат посолить, поперчить, заправить майонезом и выложить в салатник.

Рецепт от Щеголихиной О. П., г. Пятигорск

Салат "Дамские мечты"

200 г острой корейской моркови, 200 г свежих огурцов, 200 г отварной говядины, 3-4 вареных яйца, 250 г майонеза, кокосовая стружка - 1 упаковка.

Для салата "Дамские мечты" все шинкуется соломкой.

На большое плоское блюдо выложить слоями, промазывая майонезом, морковь, огурцы, мясо и яйца.

Залить салат майонезом и посыпать кокосовой стружкой.

Рецепт от Волковой Т. А., г. Санкт-Петербург

Салат "Хочешь"

Макароны (мелкие рожки или "перья") - 250 г, растительное масло и немного сливочного для обжаривания макарон, майонез «Calve»-карри с ананасами, отварное сердце куриное или индюшачье - 700 г, огурцы консервированные (мелкие) - 5-6 штук., зелень (укроп, петрушка), чеснок - 2-3 зубчика, майонез «Calve» легкий, грибы (шампиньоны) - 370 г, репчатый лук (красный салатный) - 2 штуки.

Макароны отварить, слить воду, если это «перья» - нарезать кружочками, добавить растительное масло и обжарить. Когда обжариваете макароны, добавить немного сливочного масла, чтобы образовалась красивая корочка на макаронах.

1 слой - половину макарон выложить в салатнику, полив майонезом «Calve» - карри с ананасами.

2 слой - отварное сердце нарезать кружочками.

3 слой - огурцы консервированные нарезать кружочками.

4 слой - зелень с чесноком (чеснок натереть на мелкой терке) перемешать и заправить майонезом.

5 слой - грибы, обжаренные с репчатым луком (лук нарезать полукольцами).

6 слой - вторая часть макарон

7 слой - майонез «Calve» - карри с ананасами.

Украсить можно зелеными и черными маслинами, нарезанными кружочками.

Рецепт от Яблоковой Ж.А., г. Воткинск

Закуска "Аппетитные трубочки"

Яйцо вареное - 1 шт., сыр твердый - 50 г, кальмары консервированные - 120 г, крабовые палочки - 12 шт., майонез - 5 ст. ложек.

Яичный белок, отделив от желтка, мелко порубите, желток и сыр натрите на мелкой терке.

Кальмары, отделив от заливки, нашинкуйте соломкой.

Соедините кальмары с яичным белком, 1/3 нормы тертого сыра и частью майонеза. Крабовые палочки аккуратно разверните, положите начинку, затем сверните трубочками.

При подаче трубочки полейте оставшимся майонезом, посыпьте сыром и измельченным яичным желтком. Посыпьте рубленой зеленью.

Рецепт от Шугаревой О.А., г. Брянск

Закуска "Загадка"

Курица вареная - 300 г мякоти, макароны «Макфа» отварные - 200 г, окорок вареный - 100 г, помидоры - 1 шт., майонез - 1 стакан, зелень укропа, соль по вкусу.

Мякоть курицы и окорок нарежьте соломкой, помидоры - ломтиками.

Все продукты выложите слоями в салатник, посолите, залейте майонезом.

Перед подачей оформите зеленью.

Всем приятного аппетита!

Рецепт от Раскиной М. В., г. Заволжье

Ветчина в сыре

Ветчина в виде брусочка длиной 15-20 см - 300 г, сыр твердый - 400 г, желатин - 20 г, вода - 50 мл, зелень укропа или петрушки - 150 г.

Желатин залейте холодной кипяченой водой, дайте набухнуть. Затем нагрейте на водяной бане до растворения.

Сыр натрите на мелкой терке, добавьте мелко нарезанную зелень и набухший желатин. Массу хорошо перемешайте и выложите на пергамент, сверху положите брусок ветчины, края сырной массы плотно соедините и заверните в пергамент. Поставьте в холодильник на 2 часа.

Нарежьте ломтиками и подавайте, украсив зеленью.

Рецепт от Коробовой Н. Н., Алтайский край, Славгородский р-он, с. Знаменка

Салат "Раковые шейки"

1 кг рыбы (минтай, хек, треска) почистить, отварить с сухим укропом или его семенами, завязав их в марлю. Посолить по вкусу. Дать настояться в бульоне 10-15 минут. Затем выбрать косточки. Размять рыбу вилкой, добавить 1 морковь, натертую на мелкой терке (морковь можно брать и сырую, и вареную, вкус от этого не портится). Нарезать 1 пучок свежего укропа. Все перемешать с майонезом.

Дать настояться, лучше готовить за сутки до употребления.

Рецепт от Слит Н. П., г. Ставрополь

Салат "Поцелуй любовника"

1 куриная грудка, 200 г консервированной кукурузы (можно меньше), 150 г консервированных ананасов, 1 большое полукислое яблоко, 5 яиц, 100 г майонеза.

Куриное филе отварить, нарезать соломкой. Яблоко натереть на крупной терке, вареные яйца нарезать кубиками, ананасы - соломкой, можно купить уже нарезанные. Все ингредиенты смешать, заправить майонезом.

ПРОВЕРЕНО РЕДАКЦИЯ ПР

Рецепт от Вагиной С., г. Нижний Новгород

Суп "Освежающий"

1,5 л куриного бульона (лучше все же домашнего, а не из кубиков), 1 красный или желтый болгарский перец, 1 куриная грудка, жареная или запеченная, 1 зеленое яблоко (около 150-170 г весом), немного тонкой вермишели (можно взять 1 "гнездо", только хорошего качества), зелень (петрушка, укроп или др.) по вкусу.

Перец и яблоко вымыть, почистить, нарезать мелкими кубиками. Куриную грудку нарезать так же. Бульон довести до кипения, высыпать в него перец, через 5 минут - яблоко и куриное мясо. Проварить на небольшом огне еще 5 мин. и положить вермишель (обычно такая вермишель варится 3 мин., но для уточнения взгляните на инструкцию по варке). Зелень порубить и положить свежей уже в тарелки с супом.

Рецепт от Плотниковой В., г. Архангельск

Густой суп "Овощной пир"

400 г свинины, 5 соленых огурцов, 3-4 картофелины, 2 моркови, 2-4 листа белокочанной капусты, 2 луковицы, 1 ст. фасоли, 1 помидор, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. томатной пасты, 2 лавровых листа, 10 горошин черного перца, мускатный орех на кончике ножа.

Нарезать мясо небольшими кусочками. Обжарить, обваляв в муке. Картофель нарезать кубиками. Морковь нарезать кубиками, обжарить. Соленые огурцы нарезать кубиками, отварить в небольшом количестве воды, отцедить. Нашинковать капусту. Фасоль замочить на 3-4 часа в холодной воде, отварить в небольшом количестве воды. На дно посуды (неэмалированной) положить немного мяса, картофеля, моркови, капусты, фасоли, огурцов и лука. Продолжать укладывать слоями. Протереть через сито помидор и уложить сверху. Развести в 1 л кипятка томатную пасту, залить им кастрюлю с мясом и овощами, добавив лавровый лист, перец и мускатный орех. Блюдо должно быть густым, как рагу.

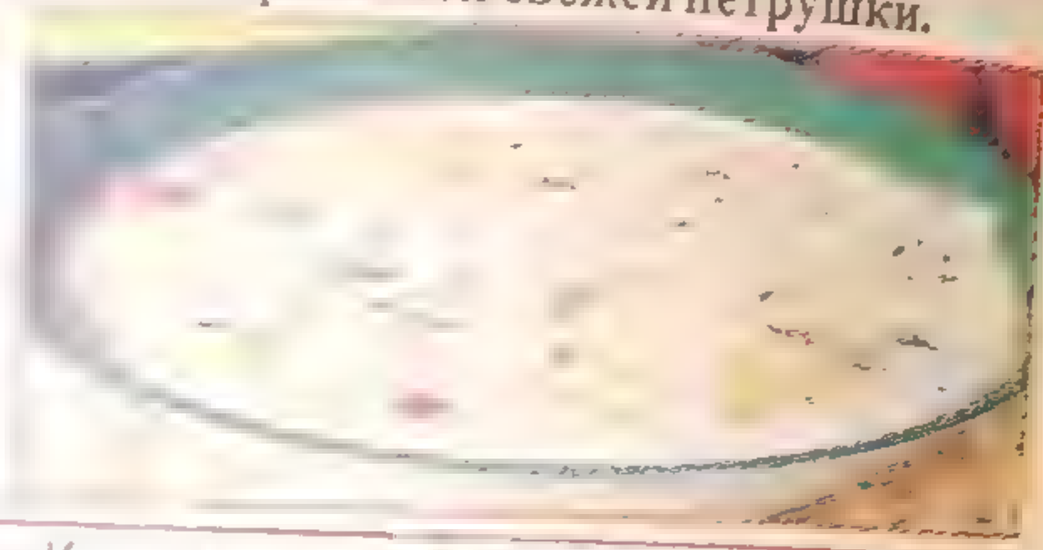
Рецепт от Касаткиной И. В., г. Б. Поляны, Ленинградская обл

Суп "Студенческое братство"

50 г сливочного масла, 1 крупная луковица, мелко нарезанная, 2 крупные моркови, очищенные и нарезанные брусочками, 900 мл молока, 1 бульонный кубик (овощной), 2 картофелины, очищенные и нарезанные, 1 веточка тимьяна, 225 г замороженной кукурузы, 225 г замороженной фасоли или бобов, 2 ст. л. нарезанной свежей петрушки.

Нагреть масло в большой кастрюле и обжарить лук и морковь в течение 3-4 мин.

Добавить молоко, бульонные кубики, картофель, тимьян, кукурузу и фасоль. Варить 10 мин., до готовности картофеля. Приправить по вкусу, разлить по тарелкам и подавать с петрушкой.



Рецепт от Коростылевой А. П., г. Нижний Новгород

Рыбный суп "Необычный"

900 г рыбного филе, 1-2 упаковки крабовых палочек, 2 стакана куриного бульона, 3 стакана молока, 1 луковица, 250 г моркови, 1 плавленый сырок, 2 ст. л. муки, сливочное масло, соль, специи.

В кастрюле тушим на сливочном масле лук и морковь. Добавляем муку. Вливаем туда 2 стакана куриного бульона. Даем закипеть и заливаем 3 стаканами молока. Затем кладем нарезанное рыбное филе и крабовые палочки. В конце добавляем плавленый сырок!

Рецепт от Зайцевой Е. С., г. Майкоп, Адыгея

Картофельный суп "Самый смак"

250-300 г говядины или курятины, 1,2 л воды, 0,5 ст. кислой или кисло-сладкой кураги (15-18 некрупных плодов), 1 крупная луковица, 2 ст. л. томатного соуса, 5-7 картофелин, 1 ч. л. соли, перец, петрушка.

Мясо отварить на слабом огне до готовности. Пока мясо варится, промыть курагу. Если плоды жесткие, залить их на 15-30 минут кипятком. Размягченную курагу измельчить или пропустить через мясорубку. Лук нарезать тонкими полукольцами и обжарить на небольшом количестве растительного масла, чтобы он слегка подрумянился. К луку добавить томатный соус и обжаривать еще 1-2 минуты. Готовый бульон (около 1 литра) процедить, кастрюлю вымыть, опять залить бульон и поставить на огонь. Мясо мелко нарезать и положить в кастрюлю с бульоном. Туда же положить картофель, нарезанный брусочками, и варить до готовности картофеля. Затем добавить курагу и луковую зажарку. Проварить 5-7 минут, украсить зеленью.

ПРОВЕРЕНО
ПР
РЕДАКЦИЯ

Рецепт от Филиной Н. Н., г. Ногинск

Куриный суп "Чудесный"

Куриные окорочка, 3-4 средние картофелины, 1 средняя морковка, 2-3 шт. маринованных огурчиков, 100 г плавленого сыра, свежая зелень, соль по вкусу.

Сварить бульон из окорочков, вынуть их из кастрюльки и мелко нарезать мясо.

В кипящий бульон положить картофель, нарезанный брусочками, и морковь - тонкими кружочками.

Вернуть туда же мелко нарезанную курицу, довести до полной готовности и добавить размятый сырок и мелко нарезанные (или натертые на крупной терке) маринованные огурцы, варить 5 мин. на малом огне и добавить рубленую зелень.

Рецепт от Гусевой А. А., г. Армавир

Суп "Мечта гурмана"

200 г цветной капусты, 100 г говядины, 2-3 картофелины, 1 морковь, укроп, соль, перец, 50 г сыра.

Сварить мясной бульон, мясо нарезать кубиками. Капусту положить в холодную воду на 30 мин., затем ошпарить кипятком и промыть. Опустить кочешки в горячий бульон, добавить картофель, морковь, нарезанные кубиками, и варить до готовности. Подать суп, посыпав тертым сыром, зеленью, добавить сливочное масло.

Рецепт от Тактаевой О. Ф., Московская обл., г. Апрелевка

Суп "Лесной квасок"

Рассол от соленых огурцов или помидоров, квашеной капусты можно использовать для отличного супа.

Говядина или свинина - 250 г (курица - 400 г), 100 г сушеных грибов, 80 г муки, 3-4 луковицы, 2-3 моркови, 700 мл рассола, 1 л воды для мясного бульона, 1,2 л воды для грибного бульона, соль и специи по вкусу.

Сварить мясной и грибной бульоны. Смешать их в равных количествах, добавить спассерованную муку и варить 7-10 минут. Влить рассол. Процедить, положить нарезанные отварные грибы и вареное мясо, довести до кипения. Добавить предварительно спассерованные овощи и довести до готовности.

Рецепт от Мурнсевой У. С., Свердловская обл., г. Североуральск

Суп рыбный "Пикантный"

500 г филе судака, сок 1 лимона, 1 луковица, 125 г шампиньонов, 1 стручок сладкого перца, 1 помидор, пучок петрушки, 150 мл сливок, 600 мл рыбного бульона, 2 ст. л. растительного масла.

Рыбное филе ополоснуть водой, сбрызнуть половиной лимонного сока, посолить и нарезать кусками. Лук очистить и мелко порубить. Шампиньоны обтереть влажным полотенцем и разрезать на четвертинки.

Перец и помидор нарезать кубиками, петрушку порубить. В кастрюле потушить лук, грибы, перец. Влить сливки и бульон, довести до кипения, выложить кусочки рыбы и варить 8 мин.

Суп посолить и приправить лимонным соком.

Рецепт от Мешковой Т.М., г. Орехово-Зуево

Куриный бульон с перловкой

500 г курицы, 1,2 л куриного бульона, 225 г моркови, очищенной и нарезанной, 225 г репы, очищенной и нарезанной, 2 помидора, нарезанные, 100 г перловки, 150 мл белого вина, 1/2 кочана савойской капусты, нашинкованной.

Положить кусочки курицы в большую кастрюлю, добавить бульон, морковь, репу, помидоры и петрушку.

Довести до кипения, убавить огонь. Накрыть, варить 30 мин., до готовности курицы (когда мясо станет отходить от косточек).

Переложить курицу на чистую доску, очистить от кожи и косточек. Нашинковать мясо, вернуть в кастрюлю, добавив вино и капусту. Снова довести до кипения, затем убавить огонь. Варить в течение 5 мин. до мягкости овощей и перловки. Подавать в подогретых тарелках с хрустящим хлебом.

ПРОВЕРЕНО ПР РЕДАКЦИЯ

Рецепт от Самойловой О., г. Ногинск

Макароны с грибами

500 г макарон (полых и трубчатых), 500 г смеси из свежих грибов, тонко нарезанных, 750 г томатного соуса, 250 г тертого сыра.

Разогреть духовку до средней температуры. Смазать маслом форму вместимостью 3 л.

Отварить макароны в большой кастрюле с кипящей водой, слить. Не проливать.

Нагреть масло в большой сковороде, обжарить грибы, помешивая. Положить половину макарон в форму, сверху выложить половину соуса, половину грибов и сыр. Повторять слои с оставшимися ингредиентами, последний слой - сыр. Запекать, не накрывая крышкой, в духовке 25 минут до золотистой корочки.

Рецепт от Андреевой Т., г. Сызрань

Жаркое из свинины с капустой

800 г свинины, соль, перец, 1 ч. л. молотой паприки, 3 луковицы, 1 пучок пряной зелени для супа, 1 кочан белокочанной капусты, 1 ч. л. тмина, 1 ч. л. сушеного тимьяна, 150 мл мясного бульона.

Мясо промыть, обсушить, посолить, поперчить и натереть молотой паприкой. Репчатый лук очистить и нарезать дольками. Суповую зелень вымыть, очистить и мелко нарезать кубиками. Капусту очистить, вымыть и нашинковать соломкой. Перемешать с репчатым луком, суповыми кореньями, тмином и тимьяном. Овощную смесь вместе с мясом поместить в глубокую огнеупорную форму, залить бульоном, накрыть крышкой. Нагреть духовку до 200 градусов и жарить жаркое на нижней полке около 75 минут. Овощи приправить специями. Мясо нарезать ломтиками и подать с овощами, украсив по желанию веточками петрушки.

Рецепт от Зайцевой Е. С., г. Майкоп, Адыгея

Рыбные котлеты "Океанические"

Крабовое мясо - 200 г, филе трески - 200 г, перец чили - 1 шт., белок яичный - 1 шт., масло оливковое - 1 ст. ложка, корень имбиря тертый по вкусу, перец черный молотый, соль по вкусу.

Все указанные ингредиенты, кроме масла, соедините, измельчите в блендере до получения однородной массы, затем поставьте в холодильник на 30 минут.

Полученную массу выкладывайте небольшими порциями на разогретую сковороду, смазанную маслом, и жарьте котлеты с двух сторон до образования золотистой корочки.

При подаче уложите котлеты на тарелку, оформите зеленью. Отдельно подайте сметану.

Рецепт от Марусевой Л., г. Семенов

Кальмары с овощами "Дружба"

Кальмары - 500 г, морковь - 200 г, лук репчатый - 150 г, сметана - 200 г, мука, перец по вкусу, соль.

Очищенное филе кальмара отбить, нарезать маленькими кусочками, посыпать солью и перцем, обвалять в муке и обжарить на жире или растительном масле до появления золотистой корочки. Там же по-отдельности спассеровать сырую морковь и репчатый лук, нарезанный кружочками. В глубокую сковороду уложить слоями кусочки жареного кальмара и овощи, залить сметаной и тушить под крышкой 10-15 минут. Блюдо подать на стол с отварным картофелем.

Рецепт прислал Хотынцев Михаил, г. Мытищи

Шашлык из курицы «Оранжевый»

Куриное мясо нарезать небольшими кусочками и натереть смесью из мелко нарезанного лука, растертого чеснока, поджаренных и растолченных орехов (можно арахиса) и растительного масла. Подготовленное мясо оставить на 30 минут. Затем посолить и поперчить по вкусу. Нанизать кусочки на шампуры и, непрерывно поворачивая их, обжарить над горячими углями до готовности. К горячим шашлыкам подать острый соус из томатов.

Рецепт прислал Пантелеев Роман, г. Курган

Шашлык из свинины или баранины

Мякоть почечной части или задней ноги (молодой свинины или баранины) нарезать одинаковыми не очень большими кусками, сложить в эмалированную посуду, посолить, посыпать молодым черным перцем и хорошо перемешать. Нашинковать кольцами репчатый лук и, добавляя белого сухого вина (1 стакан на 2 кг мяса), еще раз перемешать, приминая мясо пальцами. Накрыть емкость крышкой и поставить в холодное место на 3-4 часа. Нанизать куски мяса на шампуры и жарить над раскаленными углями без пламени, все время их поворачивая. Степень готовности определить с помощью надреза. Главное - не пересушить! Готовый шашлык снять с шампуров, выложить на блюдо, украсить зеленью и луком.

Рецепт от Мосоловой О., г. Люберцы

Горбуша фаршированная

Горбуша - 1 шт. (0,7-0,8 кг), репчатый лук - 1-2 шт., морковь - 1 шт., укроп - 1 пучок, сок 1 лимона, соль, перец, майонез.

Подготовим рыбу: сделаем в рыбе надрез в районе жабр и распорем брюшко. Аккуратно снимем кожу с головой, плавниками, отрезая их от мяса, и хвоста, отрубив его по кости. Оставшееся мясо снимаем с кости, мелко нарезаем. Лук и морковку очистим, лук - мелко нарежем, морковку - натрем на терке и обжарим овощи на сливочном масле до золотистого цвета. Укроп измельчим. Теперь в мисочке соединим мясо рыбы, овощи и укроп, перемешаем, посолим и поперчим, положим 2 ст. л. майонеза, еще раз перемешаем, добавим сок лимона (по желанию). У кожи зашьем брюшко, оставив незашитым отверстие в районе головы - наполним кожу фаршем через это отверстие, пришьем голову. Положим рыбу на противень, смазанный маслом, смажем рыбу майонезом и запечем в духовке около часа при 180 градусах.

Рецепт от Володиной В., г. Кронштадт

Грибы с печенью птицы

500 г грибов (шампиньонов), 400 г птичьей печени, 1 ст. л. муки, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, по 1 ч. л. рубленой петрушки, сушеного тимьяна (чабреца), сушеного базилика, черный перец.

Быстро, но тщательно промыть грибы и дать воде стечь; грибы почистить и нарезать ломтиками. Вымыть печень, нарезать ломтиками, обвалять в муке. Очистить лук и нарезать очень тонкими колечками.

Разогреть растительное масло на сковороде и обжарить ломтики печени и колечки лука (примерно по 3 минуты). Засыпать грибы, все перемешать и приправить лимонным соком, зеленью и перцем.

Накрыть блюдо крышкой и довести до готовности на малом огне (около 15 минут); разложить по тарелкам и подать на стол.

Рецепт от Ганюшиной Н. А., г. Кушва, Свердловская обл.

Рыба с грибами "Объедение"

Это блюдо я готовлю, когда покупаю сайду. Очень вкусная рыба, но она нечасто бывает в продаже.

На 1 кг рыбы - 2-3 картофелины, 400 г грибов, 1 луковица, по 100 г сыра, майонеза, сметаны.

Рыбу режу на куски, обваливаю в муке с солью и жарю с двух сторон на растительном масле. Шампиньоны отвариваю в кипящей воде с добавлением соли и сливочного масла в течение 10 мин.. Выкладываю рыбу на противень, вокруг раскладываю ломтики сырой картошки и грибы. Заливаю смесью майонеза со сметаной и сыром. Запекаю в духовке 25-30 мин. Выкладываю на тарелки с солеными огурчиками и посыпаю зеленью.

Рецепт от Большовой А. В., г. Муром

Котлеты "В шубе"

Свинина - 200 г, говядина - 600 г, яйцо - 1 шт., лук репчатый - 2-3 шт., перец черный молотый, соль, картофель - 1 кг, масло для жарки.

Готовим фарш (свинина/говядина - 1/3, яйцо, лук, соль, специи) или берем готовый. Натираем на крупной терке картофель, отжимаем, подсаливаем. Формуем из фарша немаленькие котлетки, заворачиваем в "шубу" из тертого картофеля, жарим в достаточном количестве жира на большом огне со всех сторон.

Рецепт от Отиевой Н. Т., г. Ульяновск

Котлеты с сырной начинкой

Черствая булочка - 1 шт., морковь - 600 г, картофель - 3 шт., лук репчатый - 1 шт., растительное масло - 3 ст. л., мясной фарш - 400 г, яйцо - 1 шт., соль, перец, сладкая паприка по вкусу, мускатный орех, рубленые петрушка и майоран по вкусу, сыр - 125 г, сливочное масло - 100 г, зелень петрушки по вкусу.

Размочить булочку. Очистить и отварить морковь и картофель. Мелко нарезать луковицу и обжарить в 1 ст. ложке растительного масла. Смешать фарш, яйцо, отжатую булочку и лук. Добавить пряности и зелень. Нарезать большую часть сыра ломтиками и немного - кубиками. Смешать фарш и кубики сыра, сделать 4 котлеты и обжарить их на растительном масле. Из моркови и сливочного масла сделать пюре. Добавить размятый картофель, приправить солью, черным и сладким перцем, мускатным орехом и петрушкой. Положить на котлеты сыр и запекать 10 минут при 200 градусах. Котлеты подавать с овощным пюре.

Приятного аппетита!

Рецепт от Сизовой А. А., г. Кострома

Запеканка с кулинарией

750 г картофеля почистить и нарезать ломтиками, 2 стручка сладкого перца нарезать полосками, 1 цуккини - кружочками.

2 луковицы нарезать тонкими полукольцами, обжарить их на растительном масле, добавить 500 г мясного фарша и слегка обжарить. Приправить солью, перцем. Добавить 2 ст. ложки рубленой зелени.

В глубокую сковороду на дно налить 1-2 ст. ложки растительного масла, выложить слой картофеля, сверху положить половину фарша, затем ломтики цуккини и перца, затем опять фарш, картофель.

Взбить вилкой 3 яйца, посолить, поперчить, натереть 3-4 дольки чеснока, влить 250 мл молока и залить этим запеканку.

Сверху посыпать натертыми на крупной терке 150 г сыра.

Запекать в жарочном шкафу при температуре 250-280 градусов до готовности.

Рецепт от Дедовой И. Н., Ставропольский край, г. Новоалександровск

Жаркое "Принцесса"

500 г мяса, 1 кг картофеля, изюм, чернослив, 1 морковь, зеленый горошек.

Обжарить картофель и нарезанное мясо, смешать, добавить изюм, чернослив, поставить в духовку. В это время разогреть на сковороде предварительно отваренную и нарезанную кубиками морковь, горошек, можно немного капусты. Горячие овощи перемешать с картофельно-мясной смесью и все вместе снова поставить в духовку на 5 минут.

Рецепт от Гавриленко О. В., г. Ростов-на-Дону

Котлеты "Удиви гостей"

Филе куриное - 200 г, куриная печень - 50 г, яйцо - 2 шт., масло сливочное - 5 ст. ложек, мука - 1 ст. ложка, сухари панировочные - 3 ст. ложки.

У обработанной курицы снять большое и малое филе, удалить пленку и сухожилия, отбить, косточки зачистить. Положить на середину большого филе хорошо перемешанный фарш из мелкорубленой жареной печенки, сваренных вкрутую яиц и зелени петрушки, сливочного масла и красного молотого перца. Фарш накрыть маленьким филе, края большого поднять и закрыть ими фарш. Котлеты посыпать солью, перцем, запанировать в муке. Опустить в льезон, затем обвалять в белых сухарях, хорошо обжарить, потом снова опустить в льезон, обвалять в мелко нарезанном черством пшеничном хлебе, обжать руками, придавая форму удлиненного яйца. Готовую котлету обжарить во фритюре, вынуть и положить на сковороду, поставить в духовку на 5 минут.

Рецепт от Богдановой Е. А., Краснодарский край, г. Кореновск

Слоеная запеканка

3 тонких лаваша, 50 г мясного фарша, 50 г рыбных консервов, несколько оливок, 50 г сыра, 1 картофелина, 50 г консервированных грибов, 1 луковица, кетчуп, зелень.

Запеканка делается слоями, которые разделяются лавашом.

Первый слой: выложить на лаваш обжаренный фарш, нарезанный полукольцами лук, аккуратно залить кетчупом. Накрыть лавашом.

Второй слой: рыбные консервы, оливки, кетчуп. Снова лаваш.

Третий слой: кетчуп, отварной картофель, нарезанный кубиками, грибы, сыр. Поставить в духовку минут на 15. Украсить зеленью.

Рецепт от Зайцевой Е. С., г. Майкоп, Адыгея

Запеканка "Очаровашка"

Картофель и помидоры - по 5-6 шт., 350 г сыра "Моцарелла" (можно адыгейского или слабосоленого "Сулугуни"), 2 яйца, 2 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. сливок, соль, перец, кинза и базилик для украшения.

Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками толщиной 0,5 см и варить в кипящей подсоленной воде 5 минут.

Помидоры вымыть, обсушить и нарезать кружочками. Яйца взбить венчиком и смешать со сливками, посолить, поперчить. Сыр нарезать полукруглыми ломтиками. На смазанный маслом противень выложить поочередно кружочки картофеля и помидоров. Сверху положить ломтики сыра и залить приготовленной яичной массой. Запекать в разогретой до 220 градусов духовке 10-15 минут до образования золотистой корочки. Перед подачей готовое блюдо украсить кинзой и базиликом.

Рецепт от Юсуповой Н. В., Липецкая обл., Лебедянский р-он, П-Казаки

Курица в кефире

Количество продуктов - на глаз, но на 1 тушку курицы необходимо 1 л кефира.

Подготовленную курицу разделить на порционные куски, промыть и обсушить, сложить в эмалированную посуду, залить кефиром, заправить пропущенным через пресс чесноком, смешанным с мелкорубленым луком, солью, черным и красным молотым перцем. Хорошо вымешать и оставить на сутки в холодильнике. Затем выложить курицу в огнеупорную форму и запечь в духовке при среднем нагреве до готовности.

ВЫПЕЧКА К ЧАЮ

ПРОВЕРЕНО
ПР
РЕДАКЦИЯ

Рецепт прислала Богачева Валентина, г. Ростов-на-Дону

Пирог с ягодами из слоеного теста

Для теста: 2,5 стакана муки, 1 стакан сахара, 1 стакан сливочного масла, 4 желтка, цедра и сок 1 лимона, сливки, соль.

Для начинки: 2 стакана подобранных по вкусу ягод, 2/3 стакана сахара.

Для выпекания: 2 ст. ложки сливочного масла, 1 яйцо.

Масло растереть с сахаром, желтками, тертой цедрой лимона и его соком и, добавляя сливки и соль, вымесить тесто. Раскатать его в пласт толщиной 1 см, уложить на смазанную маслом сковороду или противень и выдержать в холодильнике 6-8 часов. Уложить на середину теста пересыпанные сахаром ягоды, сформовать открытый или закрытый пирог, смазать яйцом, выпечь в духовке и покрыть сверху взбитыми сливками.

Рецепт прислала Марушина Анастасия, г. Брянск

Сырный пирог с ягодами

Для теста: маргарин - 75 г, печенье овсяное - 170 г, кокосовая стружка - 50 г.

Для начинки: желатин - 3 ст. л., вода (холодная) - 9 ст. л., сгущенка - 125 мл, яйцо - 1 шт., коричневый сахар - 2 ст. л., сырок сливочный (типа Виола) или творожная масса - 450 г, ягоды (разные) - 350 г, мед - 2 ст. л.

Маргарин растопить. Печенье раскрошить и вместе с кокосовой стружкой добавить в маргарин. Разъемную форму диаметром 20 см, выстлать пекарской бумагой. Разровнять в ней тесто и убрать остывать на время приготовления начинки. Для начинки: замочить желатин. Сгущенку, яйцо, сахар и сыр перемешать при помощи миксера. Добавить 50 г ягод. Тонкой струйкой влить желатин, осторожно перемешивая. Вылить эту массу на тесто и убрать на 2 часа в холодильник (пока не застынет). Вынуть пирог из формы, уложить красиво оставшиеся ягоды, побрызгать медом.

Рецепт от Морозовой Р., г. Саратов

Пирог "Аксинья"

Творог - 500 г, курага - 100 г, кукурузные хлопья - 50 г, лимон - 1 шт., яйцо.

Творог вместе с курагой, очищенным от зерен лимоном пропустить через мясорубку. Яичные желтки растереть с сахаром, соединить с творожной массой, добавить толченые кукурузные хлопья, дать постоять 10-15 минут, ввести взбитые яичные белки. Массу выложить ровным слоем на смазанную жиром и посыпанную толчеными кукурузными хлопьями сковороду, сверху смазать яйцом и испечь в духовке до появления румяной корочки. Затем пирог охладить, вынуть из сковороды, разрезать на порции и посыпать сахарной пудрой.

Рецепт от Михайловой А., г. Липецк

Торт "Виноградное счастье"

Коржи: 4 белка взбить, добавить постепенно стакан сахара, желтки и опять взбить, всыпать стакан муки, чуть-чуть ванили и перемешать. Выпечь 2 тонких бисквитных коржа либо 1 толстый, а потом разрезать. Коржи не должны быть толстыми, не более 1-1,5 см, иначе торт будет суховат.

Пакет желатина замочить в холодной воде. 800 г зеленого и темного винограда вымыть и положить обсыхать, отделить несколько веточек для украшения. Остальные ягоды разрезать пополам и вытащить косточки.

Крем: пол-литра йогурта или творожка Данон взбить с сахаром по вкусу, учесть, что в готовом виде будет менее сладко, чем в жидком, добавить лимонной цедры, ванилина. Желатин распустить в 100 мл белого вина и ввести в йогуртную массу. Взбить 250 мл жирных сливок и ввести в начавший желироваться йогурт. Поставить вокруг одного коржа форму для торта. Корж можно сбрызнуть белым вином с сахаром. Выложить половину крема и 2/3 нарезанного винограда. Накрыть другим пропитанным коржом, насыпать оставшийся виноград, выложить вторую часть йогуртового крема. Поставить в холодильник надолго (часов на 6). Отложенные белые и красные виноградины на веточках сбрызнуть вином или лимонным соком, обвалять в сахаре. 100-150 мл сливок взбить с сахаром, обмазать бока торта. Украсить засахаренными виноградинами, можно добавить зеленые листики мяты, бока обсыпать молотыми фисташками, миндальными лепестками или просто бисквитной крошкой.

Рецепт от Поляковой С. А., г. Таганрог

Печенье "Гусиные лапки"

Творог - 200 г, маргарин - 200 г, яйцо - 1 шт., мука, сода - 0,5 ч. л. (гашенная уксусом), соль - щепотка, сахар - 0,5 стакана.

Маргарин оставить на 2 часа при комнатной температуре для размягчения.

Творог растереть с солью и яйцом, добавить гашеную соду, перемешать и оставить на 10-15 минут. Добавить размягченный маргарин, перемешать, всыпать муки столько, чтобы получилось крутое тесто. Убрать в холодильник на 1 час. Тесто раскатать на присыпанной мукой поверхности до 0,3 см толщины. Тонкостенным стаканом вырезать кружки. В тарелку насыпать сахар. Макнуть кружок теста одной стороной в сахар и сложить вчетверо по диагонали, сахаром внутрь.

Тупой стороной ножа или ручкой тонкой вилки продавить три полоски (сделать "пальчики") длиной 1-1,5 см по направлению от края к углу на одинаковом расстоянии друг от друга. Выпекать в горячей духовке до зарумянивания.

Рецепт от Богдановой Е. А., г. Кореновск, Краснодарский край

Торт "Банановый Наполеон"

250 г сливочного маргарина, 4 ст. муки, 0,5 ч. л. соды, погашенной уксусом, 1 ст. сметаны.

1 крем: 400 г сливочного масла взбить с 1 банкой сгущенного молока.

2 крем: сварить кашу из 2 ст. л. с горкой манной крупы, 2 ст. молока, 1-2 ст. л. сахара, остудить и добавить 2-3 банана, натертых на мелкой терке.

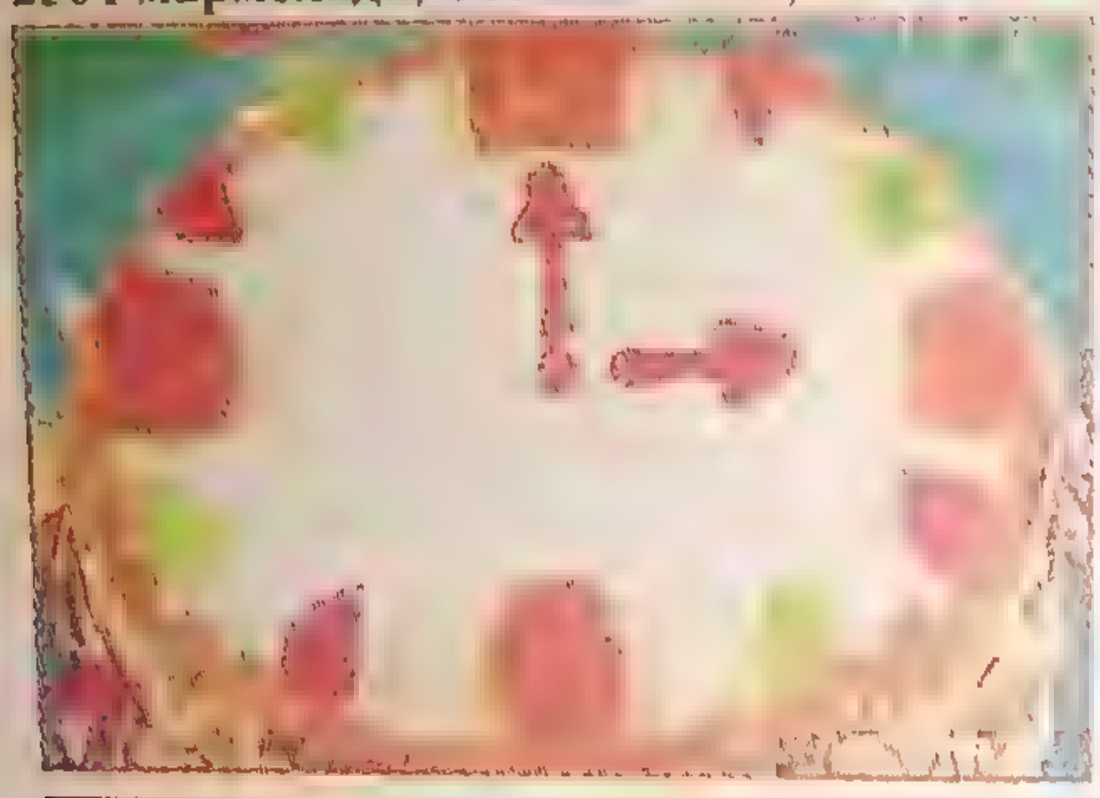
Маргарин натереть на крупной терке в муку. Перемешать руками, добавить соду, погашенную уксусом, сметану и месить до получения однородной массы. Полученное тесто разделить на 8 частей и положить на 30 минут в холодильник. Раскатать 8 коржей и выпечь в духовке, перед выпеканием коржи наколоть в нескольких местах.

Собрать торт: 1-й корж, смазанный 1-ым кремом, 2-й корж со 2-ым кремом и т. д., 8-й корж растереть в крошку и посыпать сверху. Готовый торт убрать в холодильник как минимум на 4 часа, но лучше на 10-12 часов.

Рецепт от Пустоваловой И. С., г. Урюпинск Волгоградской обл.

Торт "Часики"

250 г сливочного масла, 200 г сахарной пудры, 3 яйца, 100 г растопленного шоколада, 250 г мармелада, 500 г печенья, 50 мл коньяка (или ликера).



Разотрите в пену 250 г сливочного масла, 200 г сахарной пудры, добавьте по одному 3 яичных желтка, 100 г растопленного шоколада, мелко нарежьте 250 г мармелада, накрошите 500 г печенья, добавьте коньяк. Все перемешайте, сформуйте в виде круглого торта и оставьте на ночь в холодильнике.

Утром смажьте торт сверху и с боков взбитыми в густую пену яичными белками с сахаром, нарисуйте шоколадом циферблат и стрелки часов.

Рецепт от Давыдовой О., г. Буденновск

Ореховый торт

Орехи грецкие и миндаль очищенные - 150 г, сметана - 1,5 стакана, сахар - 1 стакан, яйцо - 3 шт., изюм без косточек - 300 г, мука пшеничная - 2 стакана, джем абрикосовый - 150 г, сода - 1/4 ч. ложки, соль - 1 щепотка.

Сахар и яйца разотрите со сметаной. Добавьте измельченные орехи, изюм, муку, соду и соль. Все перемешайте.

Выложите в смазанную маслом форму и выпекайте в разогретой до 150-160 °С духовке до готовности.

Сверху торт покройте джемом и посыпьте орехами и изюмом.

Рецепт от Ефимовой Е., г. Улеты

Пирог "Мраморный"

Мука пшеничная - 1 стакан, масло сливочное - 9 ст. ложек, сахар - 4 ст. ложки, яйцо - 3 шт., ванильный сахар - 1 ч. ложка, какао-порошок - 2 ст. ложки.

Масло разотрите с сахаром до однородной консистенции. Постепенно введите яйца, муку и взбейте.

Разделите смесь на две части. В первую часть добавьте какао-порошок, во вторую - ванильный сахар. Каждую часть перемешайте.

Чередуя тесто разных цветов, ложкой выложите его в смазанную маслом форму и выпекайте 40 минут.

Пирог остудите, не вынимая из формы.

При подаче оформите шоколадом.

Рецепт от Колосовой В. И., г. Новокузнецк

Пирог "Рыбный день"

Тесто: 3 яйца, 350 г майонеза, 1 ст. муки, 1/2 ч. ложки соды.
Начинка: 1 луковица, 1 банка консервов лосося в собственном соку, маленькая баночка консервированной кукурузы.

Приготовить начинку: обжарить мелко нарезанный лук на растительном масле. Соус из банки слить, рыбу размять вилкой, соединить с луком и перемешать. Приготовить тесто: взбить яйца, добавить майонез, перемешать, всыпать просеянную муку с содой, все взбить миксером. Сковороду смазать растительным маслом и вылить половину теста. Аккуратно выложить начинку - сначала смесь рыбы с луком, затем кукурузу. На начинку вылить оставшееся тесто. Выпекать в разогретой до 210 градусов духовке 20 минут, затем огонь прибавить до 230 градусов и выпекать до зарумянивания корочки еще 10 минут.

Рецепт от Хазановой З.И., г. Ногинск

Пирог "Сырный"

Сыр - 150 г, мука пшеничная - 150 г, масло сливочное - 75 г, соль - 1/2 чайной ложки, крахмал - 25 г, яйцо - 1 шт., пекарский порошок - 1 ч. ложка, листья зеленого салата.

250 мл воды, соль, масло доведите до кипения. Всыпьте муку, смешанную с крахмалом, и при непрерывном помешивании проварите, пока тесто не начнет отставать от стенок посуды.

Тесто слегка охладите, добавьте яйцо, часть тертого сыра и пекарский порошок. Взбейте тесто таким образом, чтобы оно медленно сползало с веселки.

С помощью ложки разложите тесто в виде веночка на смазанный маслом противень, посыпьте тертым сыром и выпекайте в духовке при 200 °С 20 минут, затем нагрев уменьшите до 170 °С и выпекайте еще 20 минут.

Подавайте горячим с зеленым салатом.

Рецепт от Соловьевой Л., г. Снежинск

Грибной пирог с сыром

350 г грибов, 350 г картофеля, 200 мл молока, 150 мл сливок, 1 зубчик чеснока, растертый, 50 г сливочного масла, щепотка молотого мускатного ореха, 250 г готового слоеного теста, немного муки, 100 г мягкого сыра, который легко плавится, листья салата.

Нарезать грибы. Очистить и тонко нарезать картофель. Перелить молоко и сливки в кастрюлю, добавить чеснок. Довести до кипения, добавить картофель. Довести до кипения и варить 10-15 мин., помешивая, до готовности. Тем временем разогреть духовку до 200 градусов и положить противень в духовку нагреться. Растопить масло в большой сковороде, обжарить грибы около 10 мин., или пока полностью не испарится жидкость. Готовый картофель снять с огня, добавить перец, соль, мускат.

Снять с огня грибы и так же приправить. Раскатать тесто и уложить его в низкую форму диаметром 23 см. Сверху выложить картофель, затем грибы и посыпать сыром. Поставить форму на горячий противень и запекать 20-25 мин. до готовности теста. Подавать горячим с зеленым салатом.

Рецепт от Тропининой В., г. Сургут

Пирог "Жадючка Рябы"

4 стакана муки, 1 пачка маргарина, 1 стакан сметаны, 1 столовая ложка сахара, соль на кончике ножа, 0,5 чайной ложки соды (погашенной уксусом).

Готовим тесто, руками разминаем его, делим на 4 части в виде шариков (один из них меньше остальных, так как пойдет на крошку) и ставим в холод на один час.

Тонко раскатанные коржи выкладываем на противень и выпекаем в духовке до желтого цвета. На горячие коржи сразу же выкладываем начинку:

1 слой - 200 г сыра, натертого на мелкой терке и политого 1 пакетом майонеза;

2 слой - мелко нарезанная отварная курица (2 окорочка) с одним пакетом майонеза;

3 слой - 2-3 луковицы, нарезанные полукольцами, обжаренные на масле и смешанные с 5 вареными измельченными яйцами и 1 пакетом майонеза.

Последний корж измельчаем и посыпаем им готовый пирог.

Рецепт прислала Якимец Татьяна, г. Ярославль

Десерт «Летний»

4 куска белого хлеба, срезать корки, 85 г мелкого сахара, 2 ч. л. крахмала, 200 г сметаны, 300 г смеси летних ягод (малина, черника, красная смородина, клубника). Когда ягоды запекаются под грилем, кухня наполняется восхитительным ароматом лета.

Разогреть гриль. Положить кусочки хлеба в форму для духовки, укладывая плотно. Посыпать хлеб 2 ст. л. сахара ровным слоем и запекать под грилем 2 минуты, пока сахар не начнет карамелизоваться. Смешать крахмал со сметаной. Положить ягоды поверх хлеба и посыпать 1 ст. л. сахара. Выложить сверху смесь из сметаны и крахмала и посыпать оставшимся сахаром. Поставить форму как можно ближе к решетке гриля и запекать 6-8 минут до коричневой корочки. Оставить на минуту-две, затем сразу подавать горячим.

Рецепт прислала Киреева Анастасия, г. Иваново

Фруктово-ягодный щербет

500 г фруктов и ягод (ежевика, персики, малина, слива), 100 г сахара, сок 1 лимона.

Ягоды и очищенную от кожицы и нарезанную мякоть фруктов взбить в миксере или протереть через сито. Добавить сахар и лимонный сок. Выложить массу в посуду и поставить в морозильную камеру на 3 ч. Замороженную массу еще раз взбить в миксере и еще на 30 мин. поставить в морозильную камеру.

Рецепт прислала Пелявина Наталья, г. Тюмень

Желе «Пьяная вишня»

150 г спелой вишни, 100 г сахара, 30 г желатина, 1/2 стакана сухого красного вина, 1 л воды.

Желатин нужно замочить на 30-40 мин.: на 1 часть желатина берут 10-12 частей чуть теплой воды. Вишню промыть, освободить от косточек, засыпать сахаром и оставить, чтобы дала сок. Влить полученный сок в вино. Вишню залить кипятком, вскипятить, снять с огня, настоять под крышкой, процедить. Размоченный желатин подогреть до полного растворения, влить в закипевший настой, немного прогреть, помешивая. Снять с огня, влить сок с вином, размешать и разлить в формы для застывания. Остывшее желе убрать в холодильник.

Рецепт прислала Георгиева Анна, г. Зеленодольск

Земляничные «Взбитые сливки»

2 стакана лесной или садовой земляники, 250 г свежего творога 0% жирности, 200 г легкого простого йогурта, 2 столовые ложки сахарной пудры, свежие ягоды для украшения.

Землянику перебрать, освободить от плодоножек, если нужно - вымыть и обсушить. Взбить миксером творог, йогурт, сахарную пудру и ягоды и хорошо перемешать до однородного состояния. Разложить по креманкам и украсить ягодами. Подавать с подсушенным хлебом - черным или серым.

Рецепт прислала Рычагова Елена, г. Сергиев Посад

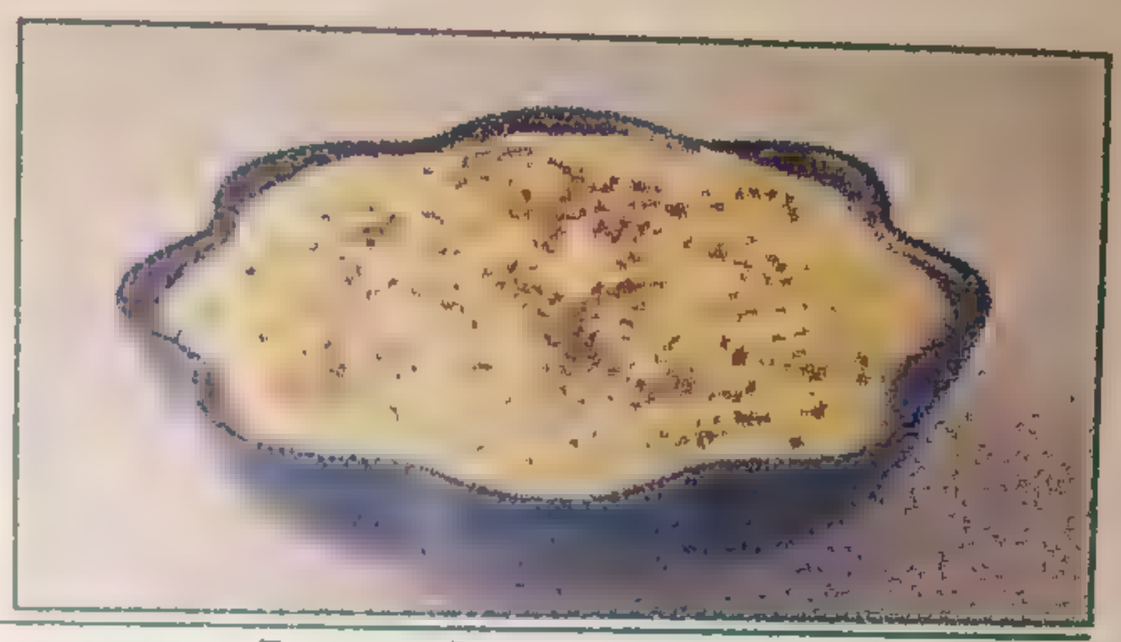
Абрикосовый десерт

400 г абрикосов, 2 ст. ложки сахарной пудры, 1 ст. ложка сахара, 250 мл белого сухого вина, 1 лимон, корица.

Абрикосы (2/3 от общего количества) промыть, удалить косточки, нарезать дольками, посыпать сахарной пудрой и выдержать 30-40 мин. на холоде. В вино добавить корицу, лимонный сок и цедру, нагреть, не доводя до кипения. Остальные абрикосы протереть, соединить с сахаром и добавить процеженный винный отвар. Охлажденные фрукты залить соусом.

Рецепт прислала Викулова Софья, г. Сыктывкар

Суфле из слив

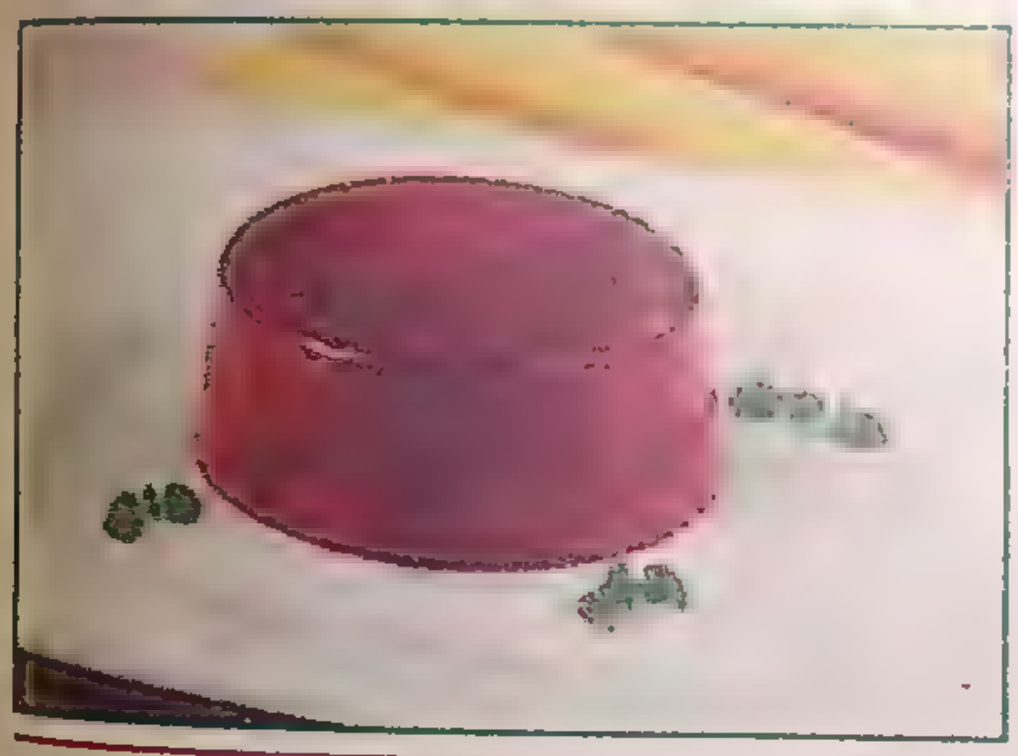


300 г слив, 150 г сахара, 6 мл лимонного сока, 30 г шоколада.

Сливы в течение 1 мин. бланшировать в кипящей воде, откинуть на дуршлаг, снять кожицу и удалить косточки. Мякоть сбрызнуть лимонным соком, взбить в миксере в течение 1-2 мин, добавляя понемногу сахар, выложить в креманку, посыпать тертым шоколадом и охладить.

Рецепт прислала Одоевцева Галина Романовна, г. Астрахань

Мороженое «Красная смородина»



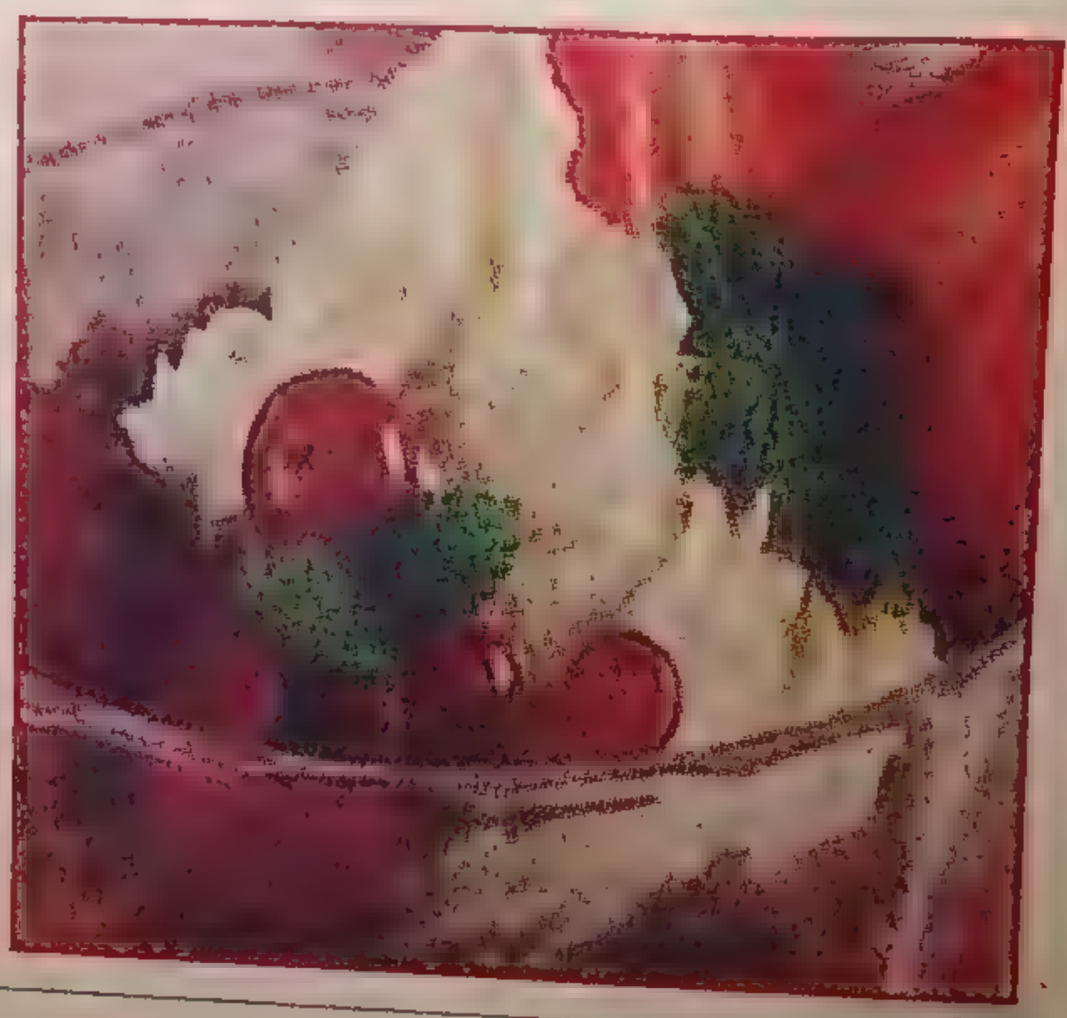
300 г красной смородины, 320 г сахара, 660 мл воды.

Из ягод отжать сок. Мезгу залить водой, прокипятить и процедить. В отвар добавить сахар, варить, помешивая, до полного его растворения, затем сироп охладить до комнатной температуры, смешать с соком и заморозить в морозильнике.

Когда смесь с краев начнет замерзать, ее время от времени перемешивать ложкой, соскабливая со стенок.

Рецепт прислала Никитникова Ксения, г. Волгоград

Десерт с ягодами «Легкий»



1/2 ч. л. специй (корицы, гвоздики), 200 г малины, 200 г черники, 25 г меда, 4 бисквита, 200 г натурального йогурта, 2 ст. л. миндаля (стружки).

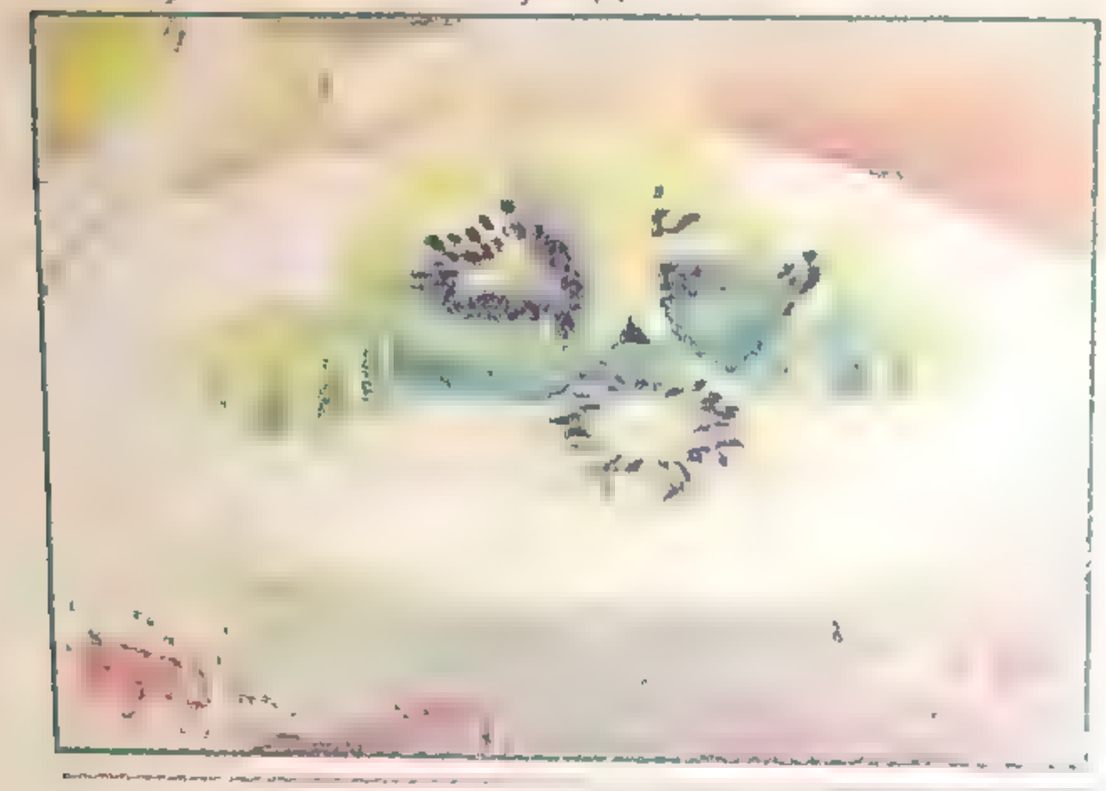
Положить специи в кастрюлю и подогреть на медленном огне 2 минуты, потряхивая кастрюлю время от времени. Добавить малину, чернику и мед и подогревать 4-5 минут, пока ягоды не дадут сок.

Разделить бисквит между стеклянными бокалами. Полить теплыми ягодами и дать немного остыть. Сверху выложить йогурт и охлаждать 15 минут, чтобы бисквит впитал весь сок. Перед тем, как подавать, поджарить миндаль и посыпать сверху.

Рецепт от Поливановой Г., г. Ярославль

Бананы в йогурте

Бананы - 2 шт., йогурт - 200 г, киви - 5 шт., сахар - 100 г, лимонная кислота на кончике ножа, желатин - 30 г, вода - 100 мл.



Желатин залейте холодной кипяченой водой на 30 минут, затем прогрейте на водяной бане до растворения. 4 киви очистите от кожицы и протрите через сито. В йогурт добавьте сахар, пюре из киви, лимонную кислоту и разведенный желатин, перемешайте. В разъемную форму выложите нарезанные кружочками бананы и залейте приготовленной массой. Поставьте в холодильник на 2 часа. При подаче оформите десерт ломтиками киви.

Рецепт от Рекутова О., г. Воронеж

Киви - 5 шт., сахар - 1 стакан, желтки яичные - 4 шт., молоко - 1 стакан, ванилин - 1 ст. ложка, сливки густые - 2 стакана, соль - 1 щепотка.

Киви почистить, нарезать мелкими кусочками, засыпьте 1/2 стакана сахара и оставьте на 2-3 часа.

Яичные желтки взбейте с оставшимся сахаром, ванилином и молоком. Полученную смесь, взбивая, нагрейте на водяной бане до загустения. Затем, не прекращая взбивания, массу охладите, поставив ее на лед. Добавьте охлажденные сливки, соль и еще раз хорошо взбейте. Полученную массу вылейте в форму для мороженого и поставьте в морозильную камеру. Когда мороженое наполовину замерзнет, добавьте киви и продолжайте замораживать до готовности.

Рецепт от Антоненко С., г. Екатеринбург

Кофейный крем

Шоколад - 150 г, масло растительное - 1 ч. ложка, сливки густые - 150 мл, кофе крепкий - 3 ч. ложки, шоколад белый - 180 г, коньяк - 3 ч. ложки.

Шоколад растопите на водяной бане с добавлением растительного масла. Шоколадную массу разлейте в небольшие бумажные формочки. Поставьте формочки в холодильник на 30 минут, затем снимите бумагу.

Для крема: сливки соедините с кофе, добавьте белый шоколад и, помешивая, прогрейте смесь. Затем введите коньяк, перемешайте и, взбивая, охладите крем. Готовым кремом заполните шоколадные чашечки, оформите десерт миндалем.

ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫЕ НАПИТКИ

Рецепты от Мургаевой Екатерины Анатольевны, г. Бор

Апельсиновый коктейль

1/2 л апельсинового сока (6 апельсинов), 2-4 ст. л. лимонного сока (1 лимон), 300 г консервированных абрикосов, 15-20 измельченных кубиков льда, 4 ч. л. сахара или меда.

Апельсины и лимон разрезать пополам и выжать сок в соковыжималке для цитрусовых. Сок, абрикосы и кубики льда положить в миксер. Взбивать на максимальной скорости 20 секунд, затем добавить сахар или мед. Подавать хорошо охлажденным.

Вы можете заморозить абрикосовый сок в емкости для льда и использовать его вместо пищевого льда.

Коктейль «Мятная свежесть»

2 ст. л. виски, 1/2 ст. л. сладкого мятного ликера, кубики льда, минеральная вода.

В бокал для коктейлей налить виски и ликер. Положить кубики льда, добавить минеральной воды без газа. Подавать со свизл стиком (палочкой для перемешивания).

Рецепт от Абрамовой Л. К., г. Адлер

Ледяной чай

По 0,4 л охлажденного чая и грейпфрутового сока, 8 ч. л. меда, 1 лимон, мята для украшения.

Чай смешать с соком, добавить мед и сок половины лимона. В высокие бокалы положить колотый лед. Налить чай, украсить листиками мяты и дольками лимона.

Можно сделать слоеный коктейль: на дно бокала положить лед, затем дольки лимона и мед. Залить охлажденным чаем. Тонкой струйкой по ножу долить грейпфрутовый сок.

Рецепт от Барановой Е. А., г. Пермь

Коктейль «Ласточка»

400 мл охлажденного чая без сахара, 100 г мороженого, 100 мл фруктового сиропа, 40 г шоколада.

В высокий стакан налейте сироп, затем чай. Сверху положите шарик мороженого и посыпьте тертым шоколадом. Оформите по желанию.

Рецепт от Волковой И. А., г. Калининград

Сливочный коктейль с шиповником

500 мл жидких сливок, 200 мл шампанского, 50 мл сиропа шиповника, 150 г йогурта, печенье.

Взбейте с помощью миксера или в блендере сливки, йогурт, сироп шиповника. Разлейте смесь по бокалам и перед подачей долейте шампанским. Подавайте охлажденным, с печеньем, украсив по своему вкусу.

Спецвыпуск "Тетрадка рецептов" "Первые заготовки"

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.

Регистрационное свидетельство ПИ № ФС 77-25380 от 9.08.2006г.

Адрес редакции: 606037, Нижегородская обл., г. Дзержинск, ул. Петрищева, 2.

E-mail: Partner2001@sinn.ru

Тел. (8313) 22-23-22, 22-31-22, 21-57-48, 24-77-72.

Отпечатано в ООО «ИМПУЛЬС», г. Дзержинск, Нижегородская обл.

Тел.: (8313) 22-31-74, 21-78-34, 24-77-71

Тираж 367 120 экз. Заказ №678.

Периодичность - 2 раза в месяц.

Цена свободная.

СПРАШИВАЙТЕ ГАЗЕТЫ НАШЕГО ИЗДАТЕЛЬСТВА В КИОСКАХ
«РОСПЕЧАТЬ», «ПОЧТА РОССИИ» И У ЧАСТНЫХ РАСПРОСТРАНИТЕЛЕЙ

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ
МОЖНО В ЛЮБОМ
ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ!

СПРАШИВАЙТЕ ГАЗЕТЫ НАШЕГО ИЗДАТЕЛЬСТВА В КИОСКАХ
«РОСПЕЧАТЬ», «ПОЧТА РОССИИ» И У ЧАСТНЫХ РАСПРОСТРАНИТЕЛЕЙ
ЗАСТОЛЬЕ
№ 21 МАЙ 2007
ПРИЛОЖЕНИЕ К ГАЗЕТЕ «ЧУДО-БЛЮДО»
ТЕТРАДКА РЕЦЕПТОВ
№11 Май 2007
ЧУДО-БЛЮДО
КОНКУРС «МОЕ ФИРМЕННОЕ БЛЮДО»
ЛЮБИМЫЕ РЕЦЕПТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ
ТЕТРАДКА РЕЦЕПТОВ
№2
ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЗАГОТОВОК НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ
№1 ВЕСЕННИЙ ВЫПУСК 2007
ВЯЗАНЫЕ МОДЕЛИ ДЛЯ ДЕТЕЙ
СПИЦЫ МАСТЕРИЦ
№11
Вяжем сами
Май №11 2007
ПРОСТО КРАСИВО, МОДНО
Вышивка для души
№1 Лучшие
ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ
МОЖНО В ЛЮБОМ
ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ!

ОССИИ» И У ЧАСТНЫХ ГРУЗОПЕРЕВОЗЧИКОВ

ЧУДО-БЛЮДО
№19 2007 г.
КОНКУРС «МОЕ ФИРМЕННОЕ БЛЮДО»
Филе судака фаршированное

ЕНИЕ К ГАЗЕТЕ «ЧУДО-БЛЮДО»
ТЕТРАДКА
ЕЦЕПТОВ
ион 2007

ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
ЗАГОТОВОК НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ
№1 (12) ВЕСЕННИЙ ВЫПУСК 2007
200 РЕЦЕПТОВ

ТЕТРАДКА
ЕЦЕПТОВ
ЛЯ ДЕТЕЙ
№11

Вяжем сами
ПРОСТО, КРАСИВО, МОДНО
Май
№11

СПЕЦВЫПУСК
Вышивка дл

Секреты успеха. Причины неудач
№10
Мая 2007
Стр. 2
ВЫШИВКА для души
Только цветные схемы
СПЕЦВ
спецвыпу
стр. 16
МОЛИТВЫ О ЗАКЛЮЧЕННЫХ
ЕННОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ
И МОЛИТВ
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ
№ 2 2007
СОВЕТЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ
возраст - не проблема
советы травника

В НОМЕРЕ: МОЛИТВЫ О ЗАКЛЮЧЕННЫХ

БОЖЕСТВЕННОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ

ИКОНЫ И МОЛИТВ

газета - помощница для всех нуждающ

БУДЬ

№ 2 2007 СОВЕ

ПРЕПОДОБНЫЙ ВА

ШКОЛЬНЫЙ (ВА

ЗАЧАТЬЕВСКИЙ

МОНАСТ

С ВЕРНЫХ СЫН В ЭТОМ ОБИТЕЛИ

ДАЛЬ СУРОВЫМ, ЖЕЛАЮЩИМ И

ПОЧИТАЕМОЙ СЕМИЛИКОЙ МОЯ

ПРЕЧИСТОЙ ЛИКОМ БОЖИЕЙ

ВЕЛЕ, УЗРЯ КОТОРУЮ БОЛЕЕ

БЕЗЗЕМНЫМИ ЖЕНЩИНАМ, ЕЕ

НЕЙ С МОЛИТВОЙ О ДАРОВАН

ВОЗРАСТ - ОТ

ДЛЯ ЧЕГО

СОВЕТЫ ГОРОЖ

ГОРОДА

Радио Православная газета Елизавета

О ПОГОРДЛИЧНОЙ ИКОНОГРАФИИ

На Руси обоих благородных образ иконы Заступницы и Утешительницы. Покровительницы и Утешительницы. Это чудесная сила любви к Божией Матери, которая выплескивалась через край, за грани христианского понимания, на некоторые ее иконы, а потом с ними вместе почитали и Богоматерь на Руси был чудотворен и стал

МОЛИТВЫ ДЛЯ ЗАКЛЮЧЕННЫХ

и Матушка умница, в старинных заключенных Филарета Московского. Молитва заключенного к святому воину Господню

НАШ ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС 24386

СОВЕТЫ

...МИТЕ ПОДПИСКУ ...ОМ

стр. 16
"все о цветах"
ДЬТЕ ЗДОРОВЫ
СОВЕТЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ
- не проблема
женщины!
травника
ЖЕНЩИНА
ИНГЕЛ ХРАНИТЕЛЬ
№ 6
Приложение к газете "Божественное исцеление"
СВЯЩЕННОМУЧЕНИК ВИКТОР, ЕПИСКОП ГЛАЗОВСКИЙ
ПЛОЩАНСКАЯ МУЖСКАЯ ПУСТЫНЬ
ОБРАЩЕННЫЙ АТЕИСТ
ПРАВОСЛАВИЕ И МЕДИЦИНА
НЕДЕЛЯ ВСЕХ СВЯТЫХ, В ЗЕМЛЕ РОССИЙСКОЙ ПРОСИЯВШИХ
КУ

для души
Только цветные схемы
МОЛИТВЫ О ЗАКЛЮЧЕННЫХ
ИСЦЕЛЕНИЕ
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ
№ 2 2007
СОВЕТЫ
НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ
ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ
для настоящих мужчин
возраст - не проблема
для вас, женщины
советы травника
ВАШ
спецвыпуск
№1 2007
стр. 16
№6
СВЯЩЕННОМУЧЕНИК ВИКТОР, ЕПИСКОП ГЛАЗОВСКИЙ
ПЛОЩАНСКАЯ МУЖСКАЯ ПУСТЫНЬ

СПЕЦВЫПУСК ГАЗЕТЫ «МАДАМ КАПРИЗ» №2 (122) 2010

ГРИБЫ И ОВОЩИ

ЗАГОТОВКИ НА ЗИМУ

9 771562 545636 00122

КРУТИ БАНКИ ЛЕТОМ - КУШАЙ ОВОЩИ ЗИМОЙ

Наилучшие дни для некоторых агротехнических работ на 2010 с 06 августа по 31 октября

Вид работ	Август	Сентябрь	Октябрь
Внесение органических удобрений	7-9, 29-30	3-5, 7, 9-11, 16-21, 26-28	2, 6-7, 23-25, 27-30
Внесение минеральных удобрений	7-9, 11-13, 19-22, 29	3-5, 7, 9-11, 16-20, 26-28, 30	13-18
Вспашка, культивация, окучивание, рыхление	6-7, 9-10, 27-29	1-3, 5-8, 25, 28-30	5-6, 13-15, 23-25
Закладка компоста	11-17, 19-22, 29	1-3, 5-8, 24-26, 28-30	5-6, 13-15, 23-24
Обрезка ветвей и побегов	6-8, 28-31	1-6, 27-30	1-5, 27-31
Опрыскивание, уничтожение вредителей	6-7, 9-10, 27-29	1-3, 5-7, 28-30	2-6
Интенсивный полив	11-13, 19-22	3-5, 7-8, 9-11, 16-21, 26-28	2, 8-11, 18-20, 23-25, 27-30
Посадка, пересадка, пикировка	7-9, 15-17	3-5, 7, 9-13, 16-18, 26-28	2-6, 25-27
Прополка, прореживание всходов	7-9, 19-21, 29	5-8, 28-30	-
Заготовка семян	13-15, 17-19, 22-24	1, 13-16, 18-21, 24-26, 28-30	2-7, 25-27, 30

В ЭТОМ НОМЕРЕ ДЛЯ ВАС

Примечание к номеру .....
Салаты 3
Консервирование помидор 4-10
Консервирование болгарского перца 11-16
Консервирование баклажан 17-18
Консервирование чеснока 19-23
Консервирование хрена 24-25
Консервирование капусты белокочанной 26
Консервирование кабачков 27
Консервирование огурцов 28-29
Икра 30-31
Консервирование грибов 32
Соление арбузов 33
Варенье из тыквы 34
.....34

ПРИМЕЧАНИЕ К НОМЕРУ

«Закатать» - закрыть банку жестяной или металлической закручивающейся крышкой.

«Закрыть» - закрыть банку стеклянной или капроновой крышкой.

В каждом рецепте подразумеваются чистые, сухие, стерилизованные банки. Стерилизовать трехлитровые банки - 15 минут, двухлитровые -10 минут, литровые - 5 минут, полулитровые - 5 минут.

Жестяные или любые металлические крышки перед применением обязательно 10 минут кипятить. Капроновые и стеклянные крышки ошпарить кипятком.

Разливать по банкам сразу же после приготовления, если в рецепте не сказано другое.

Все консервации после закатки перевернуть вверх дном, накрыть теплой тканью и оставить до полного остывания, если в рецепте не сказано иного. Срок хранения 1 год в прохладном сухом месте.

Консервацию под капроновыми крышками хранить либо в холодильнике либо в другом холодном месте не более 3-х месяцев.

Столовый уксус - 9%.

Уксусная кислота (эссенция) – 70%.

3 кг огурцов, 2 кг помидор, 1 кг болгарского перца, 200 г чеснока, 0.5 ст сахара, 1 ст растительного масла, 1 ч л уксусной эссенции на 750 г.

САЛАТ «ГРУЗИНСКИЙ»

Помидоры ошпарить кипятком, снять с них кожицу, мелко нарезать. Мелко порезанный болгарский перец и помидоры смешать с сахаром и солью, варить 20 минут, добавить полукольца огурцов, через 5 минут добавить измельченный чеснок и подсолнечное масло, проварить еще 5 минут, разложить по банкам, добавить уксусную эссенцию, закатать.

3 кг огурцов, 250 г чеснока, 250 г репчатого лука, 100 г соли, 250 г сахара, 150 г столового уксуса.

САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОГУРЦОВ

Огурцы нарезать колечками в 1 см толщиной, измельчить чеснок, лук порезать соломкой, смешать, заправить сахаром, солью и уксусом, оставить в прохладном месте на 12 часов, разложить по банкам, закатать.

10 баклажанов, 10 болгарских перцев, 10 репчатых лука, 10 помидор, 100 г сахара, 100 г столового уксуса, 2 ст л соли, 1 ч л черного молотого перца, 1 лавровый лист.

САЛАТ «ДЕСЯТОЧКА»

Крупно порезать баклажаны, болгарский перец, лук, помидоры, залить маринадом, для которого смешать все остальные ингредиенты. Варить 30 минут, разложить по банкам, закатать.

САЛАТ «ЛЕТО»

1.8 кг огурцов, 1.5 кг помидор, 1.2 кг цветной капусты, 1 кг репчатого лука, 800 г моркови, 300 г болгарского перца, чеснок, 5 горошин душистого перца на банку, 2 гвоздики на банку; ***для маринада на 5 литров воды:*** *180-200 г соли, 180-200 г сахара, 3 ст столового уксуса.*

Огурцы и лук нарезать полукольцами, перец – полосками, морковь – колечками, чеснок – пластинками, помидоры – дольками, цветную капусту разобрать на соцветия. В банки положить гвоздику, душистый перец и овощи слоями: морковь, огурцы, лук, помидоры, капусту, перец, чеснок. Для маринада вскипятить воду, добавить соль, сахар, уксус, кипятить до полного растворения, слегка остудить. Горячим маринадом залить овощи, стерилизовать в кипящей воде под крышками 10 минут с момента закипания, закатать.

3 кг огурцов, 1 кг репчатого лука, 8 ст л столового уксуса, 18 ст л растительного масла, 5 ст л сахара, 2.5 ст л соли, черный перец горошком.

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ЛУКА

Огурцы нарезать брусочками, лук - кольцами. Все компоненты перемешать и оставить на 3-4 часа, чтобы сок покрыл все овощи, прокипятить 5 минут. Как только огурцы начнут менять свой цвет, снять с огня, разложить по банкам, закатать.

ОВОЩИ ПО-КОРЕЙСКИ

1.5 кг белокочанной капусты, 1 острый перец, 1.5 кг моркови, 1 кг болгарского перца, 1 кг репчатого лука, 2 головки чеснока, 1ч л черного молотого перца, 1 ч л красного молотого перца, 1 ст растительного масла, 1 ст столового уксуса, 6 ст л сахара, 2.5 ст л соли, 2 пакетика приправы для моркови «по-корейски».

Капусту нашинковать, перец нарезать соломкой, морковь натереть на терке для корейской морковки, добавить уксус, соль, сахар, красный и чёрный перцы, приправу, все перемешать. Брусочки лука слегка обжарить в 1 ст растительного масла, чеснок и острый перец перекрутить на мясорубке, смешать с овощами, оставить на 1 час, помешивая. Разложить по банкам, стерилизовать 20 минут банки по 700 г в кипящей воде под крышками, закатать.

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И МОРКОВИ

4 кг огурцов, 1 кг репчатого лука, 1 кг болгарского перца, 800 г моркови, 1 красный острый перец, 1 головка чеснока, 3 ст л соли, 200 г сахара, 200 г столового уксуса, 200 г растительного масла.

Огурцы очистить от кожицы, порезать на 4 -8 частей вдоль. Лук нарезать полукольцами, болгарский перец – соломкой, морковь натереть на терке для корейской моркови, горький перец и чеснок измельчить. Все смешать, добавить соль, сахар, растительное масло, уксус, оставить мариноваться на 2-3 часа. Разложить по банкам, стерилизовать поллитровые банки – 10 минут в кипящей воде под крышкой, закатать.

САЛАТ «СЕЛЬСКИЙ ВЕЧЕР»

2 баклажана, 2 огурца, 1 репчатый лук, 2 ст л жидкой сои, соль, 1 острый красный перец, растительное масло, 5 зубчиков чеснока, столовый уксус.

Обжарить в горячем масле дольки чеснока, слегка размять, вынуть из масла, добавить полукольца огурцов, обжаривать 3-4 минуты на большом огне, в конце добавить красный и чёрный перец, огурцы вынуть, смешать с кубиками отваренных (5 минут) в соленой воде баклажанов. В том же масле обжарить тонко нашинкованный лук до готовности и добавить к баклажанам с огурцами, добавить измельченную кинзу и чеснок, перемешать, заправить солью, соей и уксусом, перемешать, разложить по банкам. Стерилизовать полулитровые банки в кипящей воде под крышкой – 10 минут, закатать.

2 кг цветной капусты, 1.2 кг помидор, 0.3 кг болгарского перца, 300 г растительного масла, 100 г сахара, 60 г соли, 2 пучка петрушки, 120 мл столового уксуса.

САЛАТ «ДЕЛИКАТЕС»

Капусту разобрать на соцветия, промыть и отварить в подсоленной воде не больше 5 минут, слить воду, остудить капусту. Для маринада в измельченные помидоры без кожицы добавить уксус, растительное масло, соль сахар, мелко порезанный чеснок, зелень петрушки и болгарский перец, вскипятить, опустить в маринад капусту. Кипятить на медленном огне 30-35 минут, периодически помешивая, разложить по банкам, закатать.

3.5 кг кабачков, 0.5 кг моркови, 0.5 кг репчатого лука, 2 головки чеснока, 2 ст л соли, 100 г растительного масла, 100 г столового уксуса, приправа.

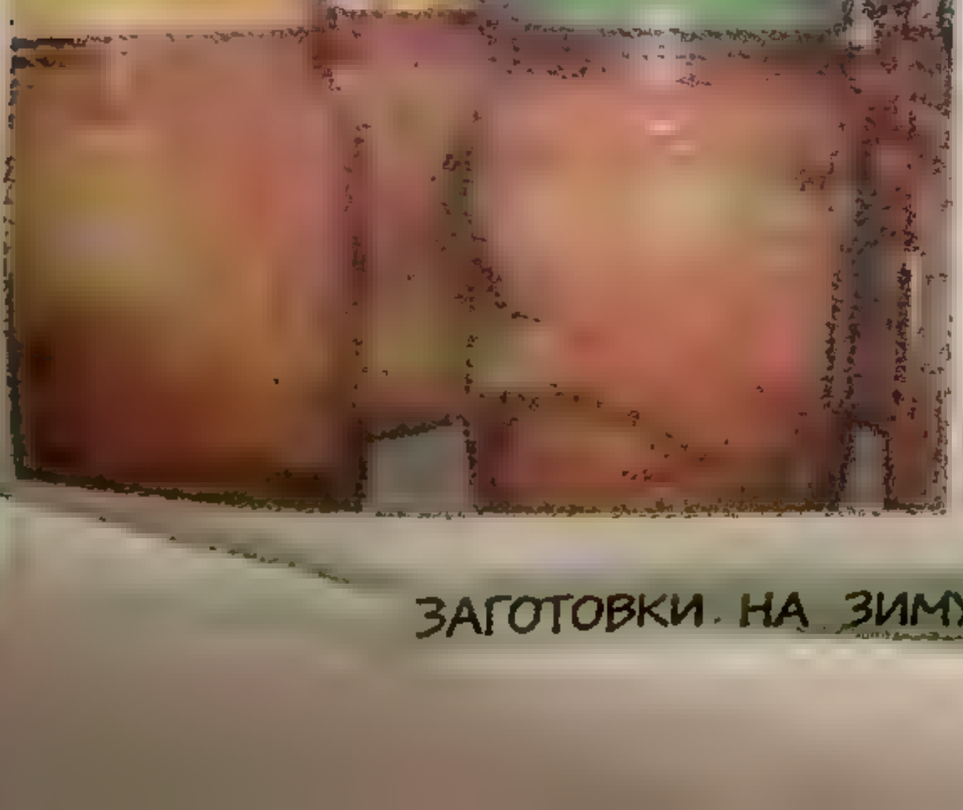
САЛАТ «КАБАЧКОВЫЙ»

Кабачки без кожицы и семян натереть на терке для корейской моркови, лук измельчить, чеснок пропустить через пресс, все смешать, добавить соль, сахар, растительное масло, уксус и приправу, перемешать, разложить по банкам, стерилизовать поллитровые банки 20 минут в кипящей воде, закатать.

9 помидор, 9 баклажанов, 9 болгарских перцев, 9 репчатых луковиц, 1 ч л уксусной эссенции, 1ст л сахара, 1 ст л соли, подсолнечное масло.

САЛАТ «ДЕВПТИЦА»

Овощи порезать дольками, уложить в кастрюлю слоями: помидоры, баклажаны, болгарский перец, репчатый лук. Добавить соль, сахар уксусную эссенцию, подсолнечное масло, варить с момента закипания 40 минут на среднем огне, помешивая. Разложить по банкам, закатать.



1 кг свеклы, 400 г помидор, 400 г болгарского перца, 1 ст подсолнечного масла, 1/2 ст сахара, 1/2 ст столового уксуса, 2 ст л соли.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ

Морковь и свеклу натереть на терке, лук измельчить, помидоры и перец порезать кубиками. Все смешать, добавить растительное масло, сахар, уксус, соль, варить после закипания 30 минут, помешивая, разложить по банкам, закатать.

САЛАТ «ОСЕННИЙ»

3 кг помидор, 3 кг болгарского перца, 1 кг моркови, 1 кг репчатого лука, 0. 4 кг зелени петрушки, 1 ст растительного масла, 1 ст столового уксуса, 1 ст сахара, 2 лавровых листа, корица, гвоздика, душистый перец горошком.

Помидоры прокрутить через мясорубку, протереть через сито. Морковь нарезать кружочками, перец крупными квадратиками, репчатый лук – полукольцами, петрушку крупно порезать. Обжарить лук и морковь в масле, добавить сок из помидор и болгарский перец, тушить 20 минут, добавить соль и сахар, тушить до полумягкости перца. Добавить специи и петрушку, тушить еще 5 минут, добавить уксус – тщательно размешать, тушить еще 5 минут. Разложить салат по банкам, закатать.

2 кг бурых или зеленых помидор, 1.2 кг красных и желтых болгарских перцев, 1 кг моркови, 600 г репчатого лука, 100 г корня петрушки, 100 г зелени; ***для маринада на 1.7 л:*** *3 ст л растительного масла, 0.5 ч л соли, 1 ч л сахара, 1.5 ст л столового уксуса, 2 горошины черного перца, 1 гвоздику.*

САЛАТ ОСЕННИЙ С ЗЕЛЕНЫМИ ПОМИДОРАМИ

Помидоры нарезать крупными кусками, морковь и корень петрушки – соломкой, лук – полукольцами, зелень – измельчить. Уложить овощи в банку, добавить туда же ингредиенты для маринада, накрыть крышкой, стерилизовать 50 минут в кипящей воде, закатать.

1 кг баклажанов, 1 кг помидор, 0.5 кг моркови, 0.5 кг репчатого лука, 1 ст л соли, 1 ст л уксусной эссенции, перец горошком, растительное масло.

САЛАТ С БАКЛАЖАНАМИ

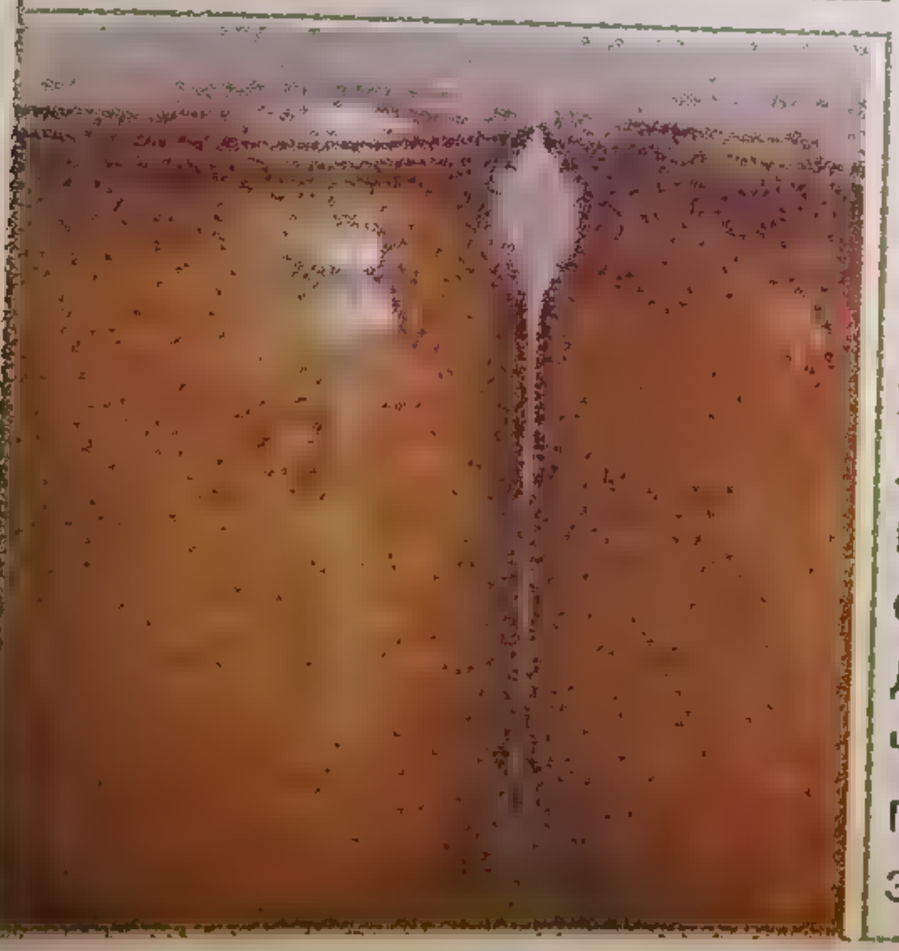
Измельчить лук и морковь, обжарить на растительном масле по отдельности. Баклажаны нарезать кольцами, посолить и оставить на 20 минут, чтобы вытекла горечь. Помидоры мелко порезать. Все овощи смешать и тушить 20-30 минут, добавить уксус, перемешать, разложить по банкам, закатать.

3 кг помидор, 2 ст фасоли, 1 кг моркови, 1 кг болгарского перца, 1 кг репчатого лука, 1 ст подсолнечного масла, 100 г столового уксуса, 2 ст л соли, 1 ст сахара.

САЛАТ С ФАСОЛЬЮ

Фасоль отварить, слить воду. Репчатый лук порезать кубиками, обжарить. Помидоры пропустить через мясорубку, морковь натереть соломкой, перец порезать кубиками. Овощи и фасоль смешать, добавить соль, сахар, подсолнечное масло, варить до готовности 20 минут, постоянно помешивая, добавить уксус, размешать, варить еще 5 минут, разложить по банкам, закатать.

1 кг спаржевой фасоли, 2 репчатых лука, 500 г моркови, 1 кг помидор, 1 ст л соли, 2 ст л сахара, 2 ст л столового уксуса, пучок петрушки.



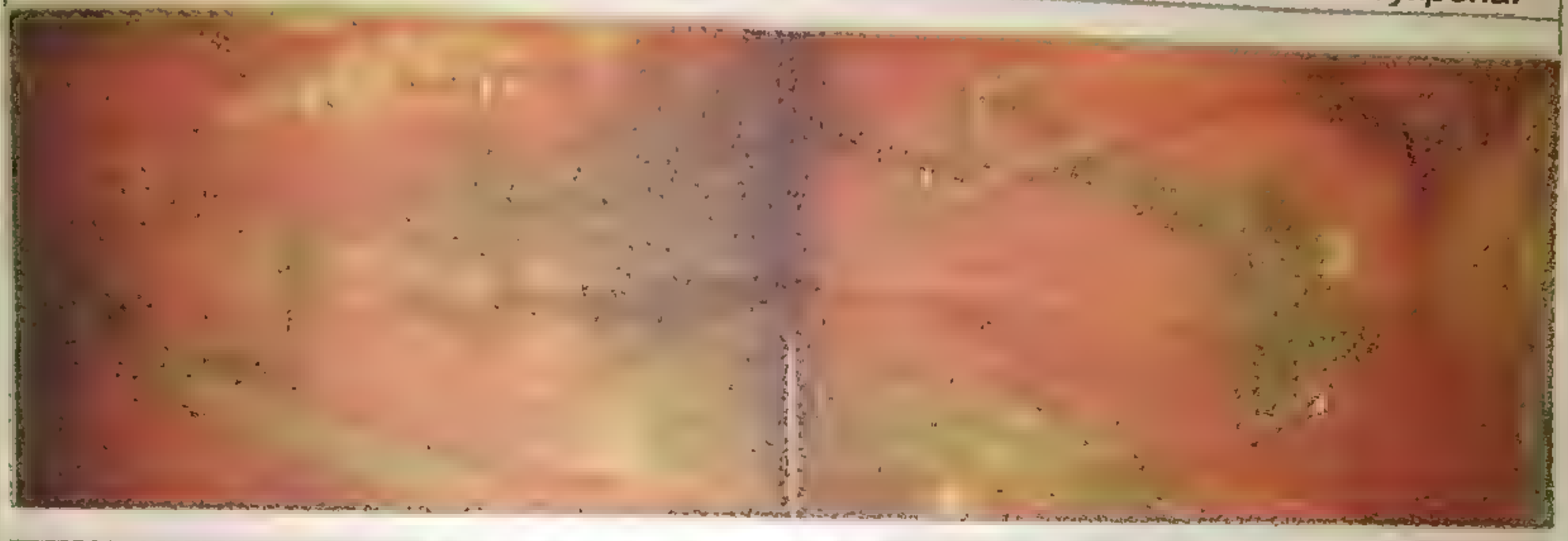
САЛАТ ИЗ СПАРЖЕВОЙ ФАСОЛИ

Стручки спаржевой фасоли нарезать длиной по 4 см, проварить 5 минут, охладить. Лук нарезать кольцами, морковь натереть на терке, обжарить в подсолнечном масле до полуготовности. Помидоры нарезать кусочками. Все овощи вместе с фасолью сложить в большую кастрюлю, добавить соль, сахар, уксус, измельченную петрушку, тушить 40 минут, помешивая. Разложить по банкам, закатать.

ПОМИДОРЫ В ЖЕЛАТИНЕ

Желатин замочить на 30 минут. На дно банки положить чеснок, сверху - четвертинки помидор. Для рассола растворить в кипятке соль и сахар, добавить зонтик укропа, кипятить 5 минут, долить уксус, немного остудить, добавить разбухший желатин, подогреть, не доводя до кипения. Залить помидоры пастеризовать 10-15 минут при 100°С, закатать.

1 кг помидор, 3 зубчика чеснока; ***для рассола на литровую банку:*** *1 ч л уксусной кислоты, 1.5 ст л соли, 4 л сахара, 1 ч л желатина, 1 зонтик укропа.*



ПОМИДОРЫ, МАРИНОВАННЫЕ ПО-ГРУЗИНСКИ

Помидоры залить кипятком на 20 минут, разрезать на 4 части. Ядра орехов, чеснок и острый перец измельчить, растереть в ступке, отжать сок, добавить зерна кориандра, мяту, базилик, уксус и перемешать. Помидоры уложить в банки, пересыпая слоем пряной смеси. Сверху вылить выжатый сок. Закатать. Помидоры станут готовы, когда пожелтеют.

1 кг зеленых помидор, 0.75 ст ядер грецких орехов, 7-10 зубчиков чеснока, 1/2 стручка острого перца, 1 ч л семян кориандра, 1 ч л сушеной мяты, 0.5 ч л сушеной зелени базилика, 0.5 ч л эстрагона, 0.75 ст столового уксуса.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ПО-МОЛДАВСКИ

У помидор сделать срез и удалить мякоть с семенами. Вставить в помидор зубчик чеснока, посыпать зеленью, сверху накрыть срезом. Фаршированные помидоры сложить под гнет в большую посуду, чтобы они дали сок. Через 5 дней помидоры сложить в банку, сок довести до кипения и залить им помидоры. Пастеризовать 8-10 минут при 100°С.

1 кг зеленых помидор небольшого размера, 40 г чеснока, 150 г зелени пастернака или сельдерея, 20-25 г соли.

ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ В ТОМАТНОЙ ЗАЛИВКЕ

С 600 г помидор удалить кожицу и протереть на терке. Массу вскипятить, добавить соль, сахар, душистый перец, лавровые листья, уксус, кипятить 10 минут. Петрушку и морковь очистить и потушить. Лук нарезать кольцами и поджарить на растительном масле. Остальные помидоры надрезать у плодоножки и вырезать сердцевину. Тушеные коренья и лук смешать с измельченной зеленью петрушки и подогреть до 70°С. Помидоры заполнить горячим фаршем, уложить в банку и залить горячим соусом. Сверху налить 2 ст л прокипяченного растительного масла. Пастеризовать литровые банки - 75 минут.

1.5 кг помидор небольшого размера, 200 г лука, 250 г моркови, 25 г корня и 10 г зелени петрушки, 30-35 г соли, 40-50 г сахара, 2 ст л столового уксуса, 5-7 горошин душистого перца, 2 лавровых листа, растительное масло.

ПОМИДОРЫ В ПОДСОЛНЕЧНОМ МАСЛЕ

На дно банки положить лавровый лист, черный перец, кольца лука. Сверху - порезанные пополам плотные красные разрезом вниз, накрыть кольцами лука. Для маринада вскипятить воду, добавить все ингредиенты кроме уксуса, прокипятить 10 минут, добавить уксус. Залить маринадом помидоры, пастеризовать 15 минут при 100°С, под крышкой. Долить кипяченое горячее подсолнечное масло до горлышка, закатать.

*1 репчатый лук, 2 лавровых листа, 6 горошин черного перца; **для маринада на 1 л воды:** 10 лавровых листьев, 15 горошин черного перца, 15 штук гвоздики, 3 ст л соли, 2 ст л сахара, 3 ст л столового уксуса.*

ПОМИДОРЫ ДЕЛИКАТЕСНЫЕ

Помидоры пробланшировать в кипящей воде полминуты, уложить в банку, добавить листья мелиссы и эстрагона. Для заливки в кипящую воду добавить сок красной смородины, мед, соль, кипятить 3 минуты, сразу же залить помидоры, через 3-5 минут слить в кастрюлю и вскипятить. Повторить еще два раза, закатать.

*1.2 кг помидор,3 листа мелиссы, 3 листа эстрагона; **для заливки на 1 л воды:** 300 г сока красной смородины, 50 г меда, 50 г соли.*

ПОМИДОРЫ В СОКЕ КРЫЖОВНИКА

Помидоры наколоть вилкой со стороны плодоножки. Корень хрена нарезать на кусочки. Для маринада вскипятить воду, добавить соль и сахар, растворить, добавить сок крыжовника, вскипятить, сразу же залить помидоры, через 3—5 минут слить в кастрюлю и вскипятить. Повторить еще два раза, закатать.

4 кг помидор, 200 г корня хрена; для маринада 1 л воды: 100 г сахара, 30 г соли, 300 г сока крыжовника.

МАРИНОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ

Перец без семян порезать на 6 частей, положить на дно банки, сверху плотно уложить помидоры. Для маринада вскипятить воду, растворить сахар, соль, уксус. Кипящим маринадом залить помидоры, банки прикрыть крышками, оставить на 15 – 20 минут, слить маринад в кастрюлю, вскипятить, залить помидоры еще раз, закатать.

Помидоры, болгарский перец по 1 на банку, 2 ст л соли, 150 г сахара, 2 ст л столового уксуса, 6 ст воды.

2,2 кг помидор, 2 ст л сухой горчицы, 2 ст л сахара, 2 ст л соли.

КВАШЕНЫЕ ПОМИДОРЫ С ГОРЧИЦЕЙ

Помидоры уложить в банку, засыпать солью, сахаром и горчицей, залить холодной водой, закрыть, оставить на 5 дней в прохладное сухое место. Хранить не более 1 месяца.

1 кг помидор, 20 г укропа, 2-3 зубчика чеснока, 1 г стручкового горького перца, 4 г зелени петрушки, 4 г сельдерея, 10 г листьев черной смородины; ***для рассола на 1 л воды:*** *2 ст л соли.*

ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ

Пряности и зелень уложить на дно банки, затем – помидоры. Все залить охлажденным раствором прокипяченной соли. Банки накрыть крышками, оставить на 3 дня. Затем рассол слить, процедить и прокипятить 1-2 минуты. Помидоры и зелень достать из банок и 2-3 раза залить кипящим рассолом, выдерживая по 5 минут, разложить по банкам, залить рассолом, закатать.

Помидоры, 1 зонтик укропа, 2 зубчика чеснока, 1 болгарский перец, 5 горошин черного перца, 50 г соли, 150 г сахара, 2 ст л столового уксуса.

СЛАДКИЕ ПОМИДОРЫ

В банку уложить перец без семян, дольки чеснока, помидоры, проткнутые у плодоножек. Залить кипятком, оставить на 3 минуты. Воду слить в кастрюлю, добавить сахар и соль, вскипятить до растворения, залить в банку, добавить в банку уксус, закатать.

МАРИНОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ С ВИНОГРАДОМ

Уложить на дно банки базилик, мяту, душистый перец, чеснок, кольца репчатого лука, затем плотно уложить помидоры и виноград дины, залить кипящей водой, накрыть крышкой, оставить на 5 минут, воду слить в кастрюлю, вскипятить, залить в банку, накрыть крышкой, оставить на 5 минут, слить в кастрюлю, вскипятить, добавить соль и сахар, растворить, залить маринадом помидоры, добавить уксус, закатать.

Помидоры, гроздь винограда, 1 стебель свежего базилика, 1 веточка мяты перечной, 4 зубчика чеснока, 4 гвоздики, 5 горошков душистого перца, 1 репчатый лук, 2 ст л соли, 4 ст л сахара, 1.5 ст л столового уксуса.

СУШЕНЫЕ ПРЯНЫЕ ПОМИДОРЧИКИ

Кожицу помидор надрезать крест накрест, обдать кипятком, сразу опустить в холодную воду, снять кожицу, разрезать на 4 части, удалить семена. Противень выложить бумагой для запекания, пропитать бумагу маслом, выложить помидоры, поставить в духовку разогретую до 100°С, сушить 2 часа, по мере подсушивания вынимать готовые помидоры, чтобы не пересушились. В растительное масло добавить чеснок измельченный, базилик, розмарин, немного соли, острый перец, перемешать. Сложить просушенные помидоры в банку и залить маслом, закрывая помидоры, закрыть, поставить в холодильник.

Помидоры, 250 г растительного масла, 1 ч л сушеного базилика, 1 ч л сушеного розмарина, 1 острый перец, 3 зубчика чеснока, соль.

МАРИНОВАННЫЙ ПЕРЕЦ

Перец наколоть иголкой, залить холодной водой, довести до кипения, разложить по банкам. В воду, в которой «варился» перец добавить сахар, соль, масло, довести до кипения, перед тем как закипит, добавить уксус. Залить перец кипящим маринадом, закатать.

Болгарский перец; маринад на 3 л воды: 500 г сахара, 400 г столового уксуса, 500 г подсолнечного масла, 3 ст л соли.

СУШЕНЫЙ ОСТРЫЙ ПЕРЧИК

Перцы обдать кипятком, сразу опустить в холодную воду, снять кожицу, разрезать на 4 части, удалить семена. Противень выложить бумагой для запекания, пропитать бумагу маслом, выложить помидоры, поставить в духовку разогретую до 100°С, сушить 2 часа, по мере подсушивания вынимать готовые перцы, чтобы не пересушились. В растительное масло добавить чеснок измельченный, базилик, розмарин, немного соли, острый перец, перемешать. Сложить просушенные перцы в банку, залить маслом «с головой», закрыть, поставить в холодильник.

Болгарский перец, 250 г растительного масла, 1 ч л сушеного базилика, 1 ч л сушеного розмарина, 1 острый перец, 3 зубчика чеснока, соль.

ПЕРЧИК ДЛЯ ФАРШИРОВАНИЯ

Перец залить кипятком на 10-15 минут, воду слить, перцы вставить друг в друга по 3-4 штуки, уложить в банки, залить кипятком. Через 10 минут воду слить в тару, добавить, соль, сахар, прокипятить. В каждую банку влить уксус, залить рассолом, закатать.

30 болгарских перцев, 3 ст л соли, 1.5 ст л сахара, 3 л воды, 1 ч л уксусной эссенции.

Острый перец чили, 500 мл столового уксуса, 500 мл воды, 2 стл соли, 2 ст л сахара.

МАРИНОВАННЫЙ ЧИЛИ

Перец разложить по банкам. Воду, уксус, соль, сахар соединить, довести до кипения, залить банки с перцем, закатать. Хранить в холодильнике.

*3 кг болгарского перца, зелень; **для маринада на 1 л:** 1 ст л соли, 1 ст л сахара, 1 ст л уксусной эссенции.*

ВКУСНЫЙ ПЕРЧИК

Для маринада вскипятить воду, добавить соль, сахар, эссенцию, растительное масло, дать покипеть, добавить половинки перцев, варить 5 минут каждую порцию, сложить в банки слоями: перец, чеснок с измельченной зеленью, залить маринадом. Стерилизовать поллитровые банки 15-20 минут в кипящей воде под крышкой, закатать.

*1 кг разноцветного болгарского перца, 5 зубчиков чеснока; **для маринада на 2 ст воды:** 5 ст л сахара, 1 ст л соли, 5 ст л столового уксуса, гвоздика, черный перец горошком, 5 ст л растит. масла.*

ВЕСЕЛЫЙ ПЕРЧИК

Перец разрезать на 6-8 частей. Для маринада добавить в кипящую воду сахар, растительное масло, уксус, соль, через 5 минут положить перец, варить 8 минут с закрытой крышкой на среднем огне, снять, уложить в банки, добавить дольки чеснока, залить кипящим маринадом, закатать.

БАКЛАЖАНЫ ПО-КОРЕЙСКИ

Баклажаны разрезать вдоль на 4 части, залить водой, добавить соль, варить 10 минут, остудить, нарезать поперек, разложить по банкам. Для заливки смешать измельченный лук, петрушку, сельдерей, болгарский перец и чеснок, добавить растительное масло, уксус, соль, сахар, тщательно примешать, залить баклажаны, поставить в холодильник на 12 часов. Стерилизовать поллитровые банки 15 минут в кипяченой воде, закатать.

2 кг баклажанов, 6 ст л соли, 3 репчатых лука, 3 л воды; для заливки: 1 пучок петрушки, 1 пучок сельдерея, 5 зубчиков чеснока, 150 г растительного масла, 150 г столового уксуса, 2 ст л сахара, 1 ст л соли, 3 ст л кипяченой воды, 3 болгарских перца.

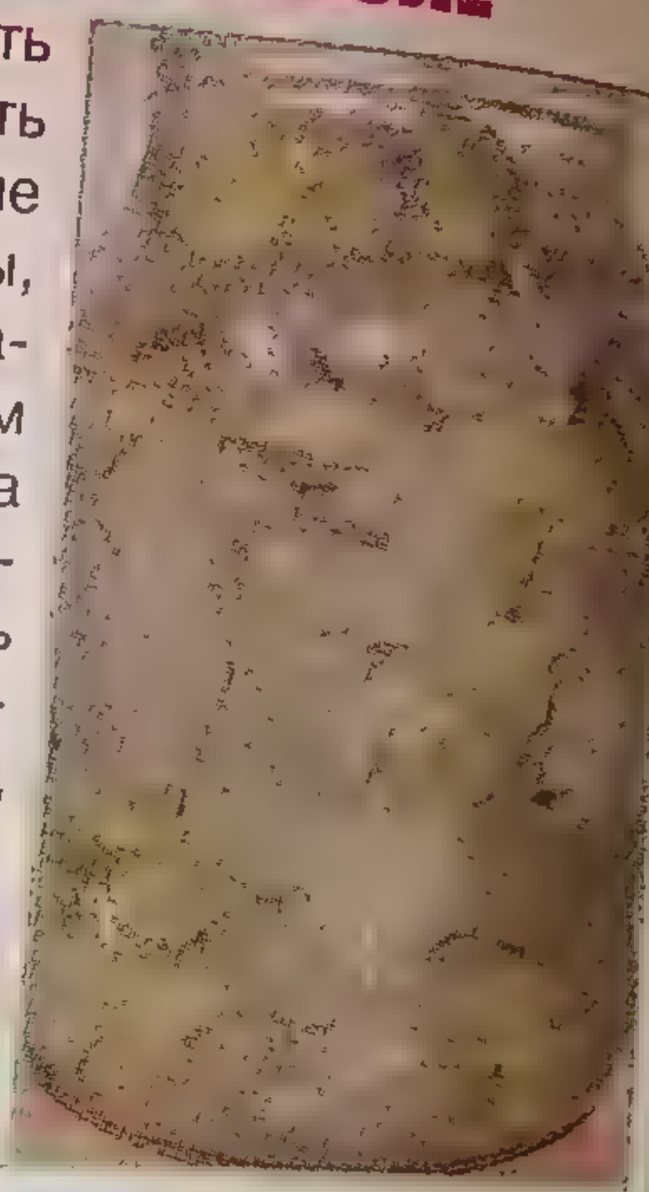
5 кг баклажанов, 3 кг болгарского перца, 250 г чеснока, 5 острых перцев, 200 мл столового уксуса, 550 г растительного масла, соль.

БАКЛАЖАНЫ «ОГОНЕК»

Баклажаны нарезать вдоль на 4 части, посолить, оставить чтобы стекла горечь. Болгарский перец, острый перец и чеснок пропустить через мясорубку, приправить солью по вкусу, добавить уксус и 2 ст л растительного масла, хорошо перемешать. Разогреть 500 мл растительного масла в кастрюле с толстыми стенками и жарить баклажаны до мягкости, опустить их в чесночно-перечно-соляной раствор, перемешать, разложить по банкам. Стерилизовать 40 минут в кипяченой воде под крышкой, закатать.

БАКЛАЖАНЫ С ЧЕСНОКОМ В МАСЛЕ

Баклажаны очистить от кожицы, порезать колечками в 1 см толщиной. Приготовить маринад, смешав все ингредиенты кроме уксуса, вскипятить, добавить баклажаны, варить 5 минут, откинуть на дуршлаг, оставить на 2 часа. Измельчить чеснок прессом залить растительным маслом, оставить на 2 часа. Баклажаны осторожно вилкой обмакивать в масляную смесь, и укладывать в банки, затем долить банки до верху смесью, пастеризовать 10 минут при 80°С под крышкой, добавить уксус, закатать. Хранить в прохладном месте не более полугода.



Баклажаны, чеснок, растительное масло (в пропорции 1:1 с чесноком); ***маринад на 1 л воды:*** *1 ст л соли, 1 ст л сахара, 1 ч л столового уксуса на 1 л.*

2.5 кг баклажанов, 1.25 кг болгарского перца, 75 г чеснока, 75 г красного острого перца, 125 г столового уксуса, растительное масло.

БАКЛАЖАНЫ ПО-ОДЕССКИ

Баклажаны порезать на кусочки, посолить и дать стечь воде. Чеснок, болгарский и красный острый перец пропустить через мясорубку перемешать, добавить уксус. Обжарить баклажаны на растительном масле, смешать с соусом, разложить по банкам, закрыть.

300 г чеснока, 10 болгарских перцев, 5 горшин горького перца, 1 ст растит. масла, 1 ст столового уксуса 6%, 5 кг баклажанов.

ЗАКУСКА

Баклажаны порезать кружочками, посолить, оставить на 2 часа, отжать, обжарить в растительном масле с двух сторон, сложить в банки слоями, чередуя с соусом (измельчить чеснок, болгарский и горький перец, вскипятить, через 3 минуты влить масло, вскипятить, добавить уксус, вскипятить.). Плотно закрыть.

БАКЛАЖАНЫ КВАШЕНЫЕ

*Баклажаны, чеснок 1 зубчик на 1 баклажан, листья сельдерея, соль; **для рассола на 1 л воды:** 1 ст л соли, лавровые листья, черный перец горошком.*

Проварить баклажаны в соленой воде до мягкости, откинут на дуршлаг, сделать надрезы вдоль до сердцевины, нашпиговать кусочками чеснока. Сложить баклажаны в широкую кастрюлю, переклады-вая слои сельдереем. Залить горячим рассолом, для которого вскипятить воду смешать все ингредиенты, довести до кипения и немного остудить. Поставить под гнет в холодное место на 3-5 дней. Разложить по банкам, залить рассолом, закрыть.

СОТЭ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

*2 кг баклажанов, 2 помидора, 5 головок чеснока, 1 пучок петрушки, 0.5 кг репчатого лука, 0.5 ч л уксусной эссенции на 1 л; **для рассола на 1 л:** 1 ст л соли, 1 лавровый лист, черный перец горошком, 1 зонтик укропа.*

Баклажаны порезать на кружочки, замочить в соленой воде на 20-30 минут, обжарить с двух сторон на растительном масле. Чеснок и зелень измельчить. Помидоры порезать кружочками, лук - кольцами. Разложить овощи по банкам слоями: баклажаны, чеснок, зелень, помидоры, лук. Повторить слои. Вскипятить воду, добавить туда ингредиенты для рассола, довести до кипения, разлить по банкам. Стерилизовать под крышкой поллитровые банки 15 минут, положить в каждую банку уксусную эссенцию, закатать.

1 кг баклажанов, чеснок, 2 помидора, зеленый лук, 1 красный горький перец, 1/2 ст соевого уксуса, 1/3 ст воды, 1 ст л соли, растительное масло.

БАКЛАЖАНЫ ПО-ДУНГАНСКИ

Баклажаны без кожицы крупно нарезать, обжарить небольшими порциями до золотистого цвета в раскаленном растительном масле. Смешать уксус, воду и соль, залить баклажаны, добавить кубики помидор, измельченный чеснок и лук, все перемешать, оставить на 6 часов, чтобы баклажаны пропитались уксусом, разложить по банкам, закрыть.

3 кг баклажанов, 1 кг болгарского перца, 3 кг помидор, 1 репчатый лук, 1 кг моркови, 1 стручок острого перца, 0.5 ст растит. масла, соль, 5 ст л соли.

ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Полукольца лука обжарить в разогретом растительном масле, добавить соломку болгарского перца, поджарить, добавить кубики помидор, через 5 минут добавить кубики баклажанов, тушить под крышкой 10 минут, добавить измельченный чеснок, посолить. Тушить, постоянно помешивая, 30-40 минут (должно остаться немного жидкости). Разложить по банкам, закатать.

ЗАГОТОВКА ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Баклажаны варить 5 минут в кипятке, сразу же опустить в холодную воду на 2 минуты, сделать разрез в виде кармашка, обильно посолить, выложить на решетку, сверху поставить груз, оставить на 24 часа. Измельчить чеснок, орехи, болгарский и острый перец, добавить корицу, тщательно перемешать. Начинить смесью баклажаны, сложить в банку, залить оливковым маслом на 1 см выше уровня баклажан, прикрыть крышкой, до тех пор, пока не выйдут все пузыри, закрыть.

1 кг баклажанов, 1 головка чеснока, 100 г грецких орехов, 2 красных болгарских перца, 1 ст л корицы, 1 острый перец, 1.5 ч л соли, оливковое масло.

БАКЛАЖАНЫ С ЧЕСНОКОМ

Баклажаны без кожицы и болгарский перец порезать на 6-8 частей, чеснок измельчить. Томатный сок довести до кипения, добавить подсолнечное масло, сахар, соль и чеснок, прокипятить 2-3 минуты, добавить баклажаны, накрыть крышкой, тушить на маленьком огне 7-10 минут, помешивая, добавить перец и через 5 минут влить уксус тушить еще 5 минут. Разложить по банкам, закатать.

3 кг баклажанов, 1 болгарский перец, 2 л томатного сока, 7 зубчиков чеснока, 0.5 ст сахара, 5 ст л подсолнечного масла, 0.5 ст столового уксуса, 2 ст л соли.

2.5 кг баклажанов, 0.5 кг болгарского перца, 4 стручка острого перца, 3 зубчика чеснока, 0.5 ст растит. масла, 0.5 ст л сахара, 1 ст л столового уксуса.

БАКЛАЖАНОВЫЕ РУЛЕТИКИ

Баклажаны порезать вдоль на полоски 4-5 мм, посолить, оставить на 2 часа, смыть соль, слегка отжать, обжарить в подсолнечном масле. Болгарский и острый перец и чеснок пропустить через мясорубку, добавить в смесь сахар и уксус, перемешать. Завернуть в баклажановые полоски фарш, сложить рулетики в банки, стерилизовать в кипящей воде 7-10 минут, закатать.

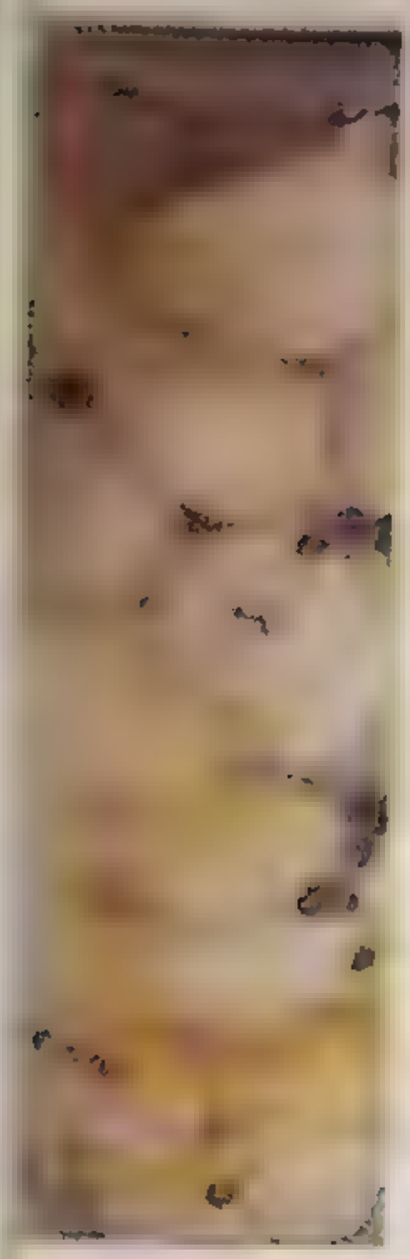
2 кг баклажанов, 1 кг репчатого лука, 1.2 кг помидор, черный молотый перец, соль, подсолнечное масло.

БАКЛАЖАНЫ

Баклажаны без кожицы порезать на мелкие кубики, обжарить на подсолнечном масле. Кольца лука обжарить отдельно. Помидоры ошпарить, опустить в холодную воду, снять кожицу, мелко порезать. Обжаренные овощи сложить в кастрюлю, добавить помидоры, перемешать, посолить и поперчить, довести до кипения, помешивая. Разложить по банкам, стерилизовать в кипяченой воде полулитровые банки 45 минут, литровые - 60 минут.

МАРИНОВАННЫЙ ЧЕСНОК

С чеснока срезать зелень, обрезать корешок, почистить головки до появления первых зубчиков, головки остаются целыми, мыть нельзя. Разложить по банкам, залить уксус, затем уксус слить в отдельную посуду, добавить соль, сахар, перец, перемешать, разлить маринад по банкам, полностью покрывая чеснок, закрыть. Мариновать в темном прохладном месте не менее 2-х месяцев.



1 кг молодого чеснока, 50 г каменной соли, 50 г сахара, 10 горошин душистого перца, 1 л 5% уксуса

ЧЕСНОК В МАРИНАДЕ

Смешать воду и уксус, добавить соль, сахар, специи, довести до кипения, снять с огня и охладить. Чеснок положить в дуршлаг и опустить на 10 секунд в кастрюлю с кипящей соленой водой. Затем быстро охладить, окунув в посуду с холодной водой, разложить в сухие стерилизованные банки, залить остывшим маринадом. Банки плотно закрыть, хранить при 15-20°С.

1 кг чеснока, 200 мл воды, 200 мл уксуса, 1 ч л соли, 4 горошины черного перца, 3 лавровых листа, 2 ч л хмели-сунели, 50 г сахара.

КВАШЕНЫЙ ЧЕСНОК

Мытые головки чеснока без корней, стеблей и верхней шелухи залить холодной водой, оставить на 24 часа, промыть. Сахар и соль растворить в воде, вскипятить, добавить свекольный сок, залить раствором чеснок, накрыть тканью, положить гнет. Раствор должен покрывать чеснок не менее чем 2-3 см. Оставить на 2-3 суток в темном прохладном месте. Разложить по банкам, залить раствором, закрыть.

2 кг чеснока, 300 мл свеклы, 700 мл воды, 50 г сахара, 70 г соли.

Молодой чеснок; ***для рассола на 1 л воды:*** *70 г соли.*

СОЛЕНЫЙ ЧЕСНОК

Не полностью очищенные зубчики чеснока уложить в банки, залить холодной водой, 2 раза в день менять воду, пока шелуха не станет прозрачной, залить рассолом, оставить в прохладном темном месте, пока зубчики не станут прозрачными, закрыть. Хранить чеснок в рассоле, не более года в темном прохладном месте.

На пол литровую банку: *1 ч л соли, 1 ч л сахара, 1 ч л лимонной кислоты, 10 горошин душистого перца, 1 лавровый лист, кориандр, семена укропа, 2-3 гвоздики, чеснок, 100 мл уксусной эссенции.*

ПРЯНЫЙ ЧЕСНОЧОК

Головки чеснока, вымыть, обсушить, положить в банку, залить крутым кипятком, остудить, слить. Залить чеснок кипятком еще два раза, слить воду. В банку добавить остальные ингредиенты, включая уксусную эссенцию, залить крутым кипятком, закатать.

ЗАКУСКА ИЗ ХРЕНА И ПОМИДОР

Хрен положить на 2 часа в воду, очистить. С баклажан и помидор снять кожицу. Помидоры, чищенный чеснок, баклажаны и хрен прокрутить на мясорубке, перемешать, добавить соль и перец, варить 1 час. Разложить по банкам, закрыть.

2-3 кг помидор, 1 кг баклажан, 2-3 головки чеснока, 8-10 корней хрена, соль, черный молотый перец.

1 кг помидор, 60 г тертого хрена, 60 г чеснока, 1-2 ч л соли, 1 ч л сахара.

ХРЕНОВИНА

Помидоры, чеснок и хрен пропустить через мясорубку, посолить, добавить сахар, разложить по банкам, закрыть. Хранить не более 6 месяцев.

БЕЛЫЙ СОУС ИЗ ХРЕНА

Хрен натереть на мелкой терке, влить уксус, добавить сахар, соль, тертое яблоко без кожицы, давленный чеснок. Все перемолоть в блендере до однородной массы, разложить по баночкам, закрыть.

200-300 г хрена, 1 яблоко, 3 репчатых лука, 1 ст л сахара, 75 г столового уксуса, 4 зубчика чеснока, 1 желтый болгарский перец.

КАПУСТА ПРОВАНСАЛЬ

2 кг белокочанной капусты, 200 г моркови, 8 зубчиков чеснока, 80 мл столового уксуса, 2 ст л соли, 0.5 ст сахара, 1 ст подсолнечного масла.

Капусту и морковь нашинковать, чеснок пропустить через пресс, все вместе растереть. Для маринада вскипятить 1 литр воды, добавить уксус, соль, сахар, подсолнечное масло, довести до кипения, немного остудить. Залить горячим маринадом смесь капусты моркови и чеснока, остудить, разложить по банкам, закрыть.

КАПУСТА ПО-ГУРИЙСКИ

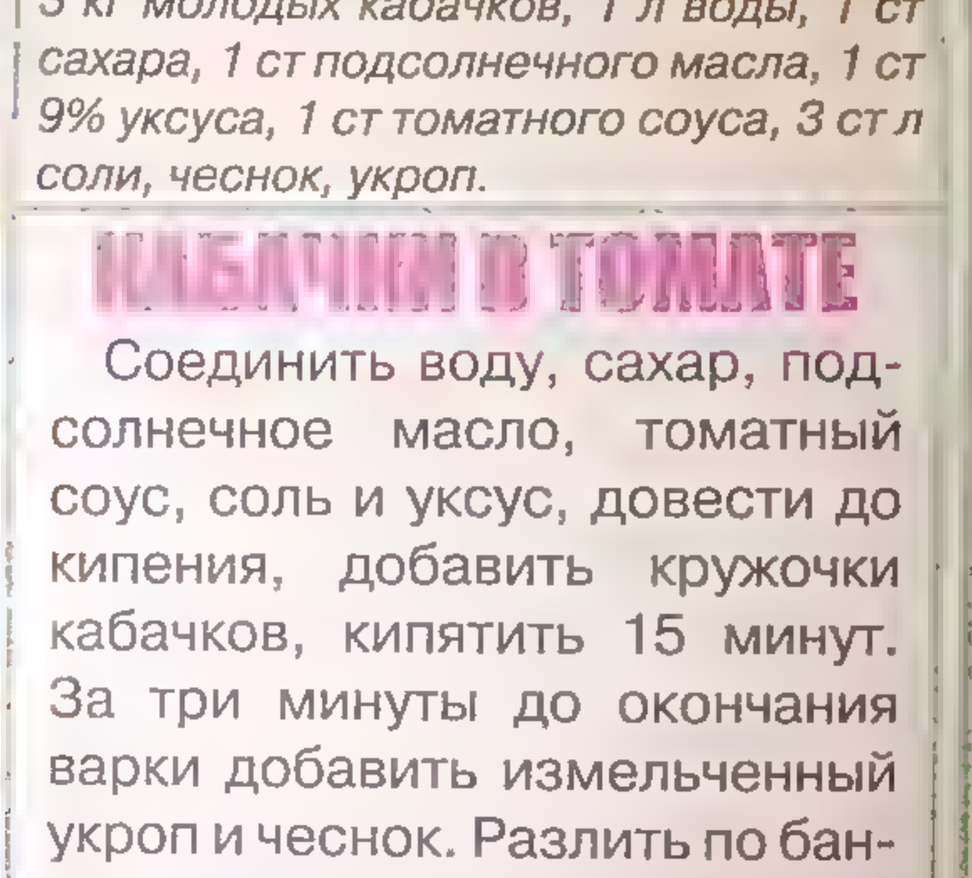
Капусту порезать на крупные куски, кочерыжки вырезать. Свеклу крупно порезать. На дно литровой банки положить 1 стручок красного острого перца, свеклу и немного чеснока, затем плотно уложить куски капусты, сверху свеклу и чеснок и т.д., последний слой – свекла. Для маринада в закипающую воду добавить соль, сахар, растительное масло, яблочный уксус, вскипятить, залить овощи, накрыть крышкой и оставить при комнатной температуре на 48 часов, закрыть.

2 вилка белокочанной капусты, 2 свеклы, 2 головки чеснока, 2 ст л соли, 1 ст сахара, 1 ст яблочного уксуса, 1/2 ст растительного масла, 1 л воды, красный острый перец – 1 стручок на банку.

АДЖИКА ИЗ КАБАЧКОВ

Крупные кабачки очистить и освободить от семян. Помидоры и кабачки пропустить через мясорубку. Все, кроме чеснока смешать, варить 40 минут. За 5 минут до готовности добавить резаный чеснок. Разложить по банкам, закатать.

2 кг кабачков, 2 острых перца, 100 г чеснока, 400 г помидор, 250 мл растительного масла, 200 г сахара, 1 ст л соли, 100 мл столового уксуса.



КАБАЧКОВОЕ ЛЕЧО

Кабачки без кожицы и семян натереть на крупной терке, перец нарезать полосками, добавить соль, сахар, растительное масло и томатный соус, довести на сильном огне до кипения, убавить огонь, тушить 1 час, помешивая. Разложить по банкам, закатать.

2.5 кг кабачков, 0.5 кг болгарского перца, 0.7 кг острого томатного соуса, 1 ст сахара, 1.5 ст л соли, 1 ст подсолнечного масла.

3 кг молодых кабачков, 1 л воды, 1 ст сахара, 1 ст подсолнечного масла, 1 ст 9% уксуса, 1 ст томатного соуса, 3 ст л соли, чеснок, укроп.

КАБАЧКИ В ТОМАТЕ

Соединить воду, сахар, подсолнечное масло, томатный соус, соль и уксус, довести до кипения, добавить кружочки кабачков, кипятить 15 минут. За три минуты до окончания варки добавить измельченный укроп и чеснок. Разлить по банкам, закатать.

КАБАЧКОВАЯ ИКРА

Лук измельчить, поджарить на растительном масле. Чищенные кабачки без семян порезать кубиками, поджарить на растительном масле. Жареные овощи смешать, добавить соль, оставшееся подсолнечное масло, майонез, тушить на малом огне 2 часа, помешивая, добавить томатный соус, тушить после закипания еще 20 минут, разложить по банкам, закатать. Хранить в холодном месте не более 3-х месяцев.

3 кг кабачков, 3 репчатых лука, 1 ст растительного масла, 1 ст л соли, 250 мл майонеза, 1 ст томатного соуса.

ВАРЕНЬЕ ИЗ КАБАЧКОВ

Кубики кабачков посыпать сахаром, оставить до полного растворения сахара. Варить 30 минут, помешивая. За 15 минут до окончания варки добавить кубики мякоти лимона без косточек. Готовое варенье разложить по банкам, закатать.

1 кг молодых кабачков, 800 г сахара, 1 лимон.

ОГУРЧИКИ СО СМОРОДИНОЙ

На дно банки уложить листья смородины и хрена, острый перец и перец горошком, затем плотно уложить огурцы, пересыпать красной смородиной, всыпать соль, залить кипящей водой. Стерилизовать 15-20 минут в кипящей воде, закатать, перевернуть вверх дном, до полного остывания.

1.5 кг огурцов, 1 ст красной смородины, 2 листа смородины, 1 лист хрена, черный перец горошком, 1 стручок красного горького перца, 1.5 ст л крупной соли.

700 г огурцов, 1 болгарский перец, кочешки цветной капусты, листья белокочанной капусты, 3 зубчика чеснока, 3 репчатых лука, 2 моркови, 1 лист смородины, 1 лист хрена, 1 зонтик укропа, 10 ч л сахара, 5 ч л соли, 100 г столового уксуса, 3 семени кориандра.

СЛАДКИЕ ОГУРЦЫ

На дно банки уложить укроп, нарезанный крупно лист хрена, пряности, огурцы, половинки луковиц, цветную капусту, соломку болгарского перца, листья белокочанной капусты, кольца моркови, смородины, резаный чеснок. Залить кипятком, оставить на 15 минут, слить воду, залить свежим кипятком на 10 минут, воду слить в кастрюлю, добавить сахара и соль, вскипятить, залить в банку, добавить уксус, закатать.

МАРИНОВАННЫЕ БОЛГАРСКИЕ ОГУРЧИКИ

Огурцы залить кипятком, оставить на 2 часа, срезать кончики, плотно уложить в литровую банку, сверху положить перец, лавровый лист, сахар, соль, колечко репчатого лука, залить кипятком, добавить уксусную эссенцию, закатать.

Мелкие свежие огурцы, 1 репчатый лук, 3 перца горошком, 1 лавровый лист, 1 ч л сахара, 1 ч л соли, 50 г уксусной эссенции.

ХРУСТЯЩИЕ ОГУРЧИКИ

Огурцы замочить в холодной воде на 2-3 часа, вымыть. На дно банки положить ветку укропа, листья смородины и вишни, чеснока. Сверху уплотнить огурцы, залить кипятком. Слить теплую воду, вложить в банку листья хрена и гвоздику. Для рассола в 1.5 л воды добавить соль и сахар, вскипятить, залить огурцы, оставить на 5-8 минут, слить в кастрюлю, вскипятить, залить огурцы, добавить уксус, закатать.

1.5 кг огурцов, 3 ст л соли, 5 ст л сахара, 7 ст л столового уксуса, 5 горошин перца, 3 гвоздики, 4-5 листьев вишни, 3-4 листа смородины, листья хрена, зонтик укропа, 3 зубчика чеснока.

ИКРА

2 баклажана, 2 кабачка, 2 моркови, 2 болгарских перца, 3 зубчика чеснока, 1 помидор, специи, зелень, 1 ст л столового уксуса.

Морковь натереть на крупной терке, лук и перец порезать кусочками, обжарить, тушить до полуготовности. Кусочки кабачков и баклажанов без кожицы и семян обжарить, тушить до полуготовности. Овощи смешать посолить, поперчить, добавить дольки помидор без кожицы и семян, тушить 20 минут, добавить измельченную зелень и чеснок, тушить 10 минут, добавить уксус, перемешать. Разложить по банкам, закатать.

ИКРА ИЗ ЗАПЕЧЕНЫХ ОВОЩЕЙ

3 кг баклажанов, 1 кг помидор, 1 кг болгарского перца, 5 зубчиков чеснока, 100 мл растительного масла, 2 ст л соли, 2 ст л сахара, 3 ст л столового уксуса, черный молотый перец, зелень кинзы и петрушки.

Перцы и баклажаны порезать пополам, удалить семена. Противень смазать растительным маслом, уложить баклажаны и перец срезом вниз в один ряд, смазать кисточкой растительным маслом, запекать в разогретой до 200°С духовке до мягкости, измельчить. У помидор сделать надрезы, обдать кипятком, очистить от кожицы, порезать кубиками, разварить, размять, добавить мелко порезанную зелень, измельченный чеснок, масло, соль, сахар, черный молотый перец, перемешать, кипятить 5 минут, добавить баклажаны и перец, перемешать, кипятить смесь на умеренном огне 15 минут, помешивая. Выключить огонь, влить уксус, перемешать, разложить по банкам, закатать.

МАРИНОВАННЫЕ ШАМПИНЬОНЫ

В кастрюлю налить воду, положить соль, сахар, уксус, масло. Как закипит добавить грибы, лавровый лист, перец горошком. Варить на слабом огне 40 минут. Не сливая маринад остудить, поставить в холодное место (или в холодильник) на сутки, закрыть капроновой крышкой.

1 кг свежих шампиньонов, 1 л воды, 1 ст л соли, 1 ст л сахара, 100 г виноградного уксуса, 1/2 ст растительного масла, перец горошком, лавровый лист.

2 кг опят, 1 кг моркови, 1 кг репчатого лука, 1 кг помидор, 2 ст л соли, 3 ст л сахара, 5 ст л столового уксуса, сливочное масло.

ГРИБНАЯ СОЛЯНКА

Грибы тушить 20 минут с добавлением масла, добавить тертую морковь, тушить 5 минут, добавить колечки лука, тушить до готовности овощей, добавить соль, сахар, уксус, добавить кубики помидор, тушить 10 минут, разложить по банкам, закатать.

СОЛЕНЫЕ ГРИБЫ

Рыжики и грузди обмыть, отрезать корешки. Грузди положить на сутки в соленую кипяченую воду (на 1 л воды - 1 ст ложку соли), откинуть на сито. На дно чистой выпаренной кадки насыпать соль. Грибы уложить рядами, шляпками кверху, каждый ряд, пересыпать солью, накрыть чистой тканью, смоченной в кипяченой воде. Сверху положить хорошо пригнанный кружок с гнетом, поставить в холодное место. Зимой кружок и полотно следует время от времени промывать горячей водой.

7 кг рыжиков или груздей, 300 г соли.

Арбуз, 6 зубчиков чеснока, 10 горошин черного перца, 3 лавровых листа, 3 зерна кардамона, 1 ст л уксусной эссенции; ***для рассола на 1 л воды:*** *1 ст л соли, 2 ст л сахара.*

АРБУЗЫ МАРИНОВАННЫЕ

Арбуз разрезать на кусочки, так, чтобы пролезли в банку, кожуру срезать. На дно банки положить кардамон, чёрный перец горошком, лавровый лист, сверху плотно уложить арбузы. Залить банки кипятком, оставить на 15 минут. Воду слить в кастрюлю, прокипятить 5 минут с солью и сахаром. В банки добавить чеснок и уксус, залить кипящим маринадом, закатать.

ХОЛОДНОЕ ВАРЕНЬЕ ИЗ ТЫКВЫ

Тыкву, апельсин и лимон очистить от кожицы и зерен. Провернуть все через мясорубку. Добавить сахар, все тщательно размешать. Дать настояться при комнатной температуре, пока весь сахар не растворится. Разложить по банкам, закрыть и убрать на холод.

2 кг тыквы, 2 апельсина, 2 лимона, 1700 г сахара.

Спецвыпуск «Мадам каприз» №2 (122) 2010. Распространяется по России. Учредитель и главный редактор **Полянский И.А.** Компьютерная верстка *Кириллова Н.* **Спонсор проекта издательство «Эрудит».** Приобрести спецвыпуск «Заготовки на зиму» можно в г. Саратове, ООО «Эрудит и К°».

Тел.: (8453) 53-13-04.

Адрес редакции:

410009, г Саратов, ул. Мельничная 51/55 - 72.

Телефон:

(8453) 550-912.

Email:

madam.kapriz@gmail.com

Письма с рецептами и фотографиями присылайте по адресу: 410018, г. Саратов, а/я №4591.

Присланные по почте рукописи не возвращаются и не рецензируются. Редакция оставляет за собой право на литературную обработку писем. Мнение редакции может не совпадать с мнением автора. Редакция не несет ответственности за рекламные объявления. При подготовке номера использовались письма читателей.

Подписано в печать 02.08.10 в 10-00.

Отпечатано в ОАО «РИК «Полиграфия Поволжья», г. Саратов, ул. Вишневая, 10. Тел.: 65-41-72.

Заказ № 4232 Тираж 25 000 экз.

Наилучшие дни для посадки и пересаживания культур на 2010 с 06 августа по 31 октября

Культура	Август	Сентябрь	Октябрь
Цветы луковичные	6-8, 12,14	1,3,5-6 19-23, 27-28	10-12, 16-21, 23-25
Цветы из семян	13-16	10-12, 21-22	9-10, 19-20
Баклажаны, кабачки, патиссоны, тыква	13-16	10-12, 21-22	9-10, 19-20
Горох, фасоль	13-17	10-13, 21-22	9-10, 18-20
Земляника садовая (клубника)	13-16	10-12, 21-22	9-10, 18-20
Лук на перо	15-18	11-15	9-21
Огурцы, патиссоны, арбуз, дыня, тыква	15-16	11-12, 21-22	1-2, 24-25, 28-29
Перец болгарский	15-16	11-12, 21-22	9-10, 18-21
Петрушка на зелень	13-16	10-12, 21-22	9-10, 18-21
Редис	6-7, 26-28	3-4, 24-25	1-2, 28-29
Салат, шпинат	15-16	11-12	9-10, 19-22
Укроп, тмин, фенхель	13-16	10-12, 21-22	9-10, 18-21
Хрен	7-8, 30-31	3-4, 26-27	1-2, 24, 28-29
Чеснок	17-18	24-15	21-22

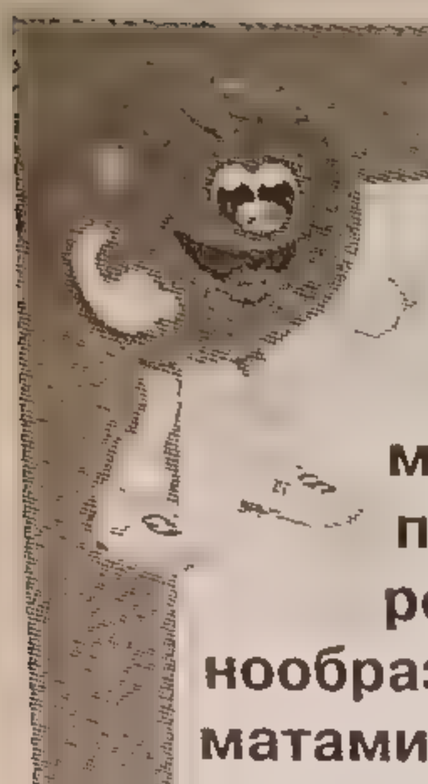
Наилучшие дни для посадок плодовых деревьев и кустарников на 2010 с 06 августа по 31 октября

Культура	Август	Сентябрь	Октябрь
Абрикос, вишня, слива	19-20, 27-28	23-24	2-3, 20-21, 30-31
Айва, груша	19-20, 27-29	23-24	3-4, 20-21, 30-31
Смородина	14, 22-23	19-20, 23-24	4, 20-21
Жимолость	19-21, 27-28	23-24	3-4, 20-21, 30-31
Крыжовник	14, 22-23	19-20, 23-24	20-21
Малина	14, 22-23	19-20, 23-24	4, 20-21
Облепиха	19-20, 27	23-24	4, 21, 30
Черешня	20, 26-27	21, 23-24	3-4, 21-22, 30
Яблоня	-	21-24	2-3, 17-21, 30-31
Рябина	19-20, 28	23-25	3, 20, 30-31
Лещина (орешник)	20, 27	20, 23-24	4, 21, 30
Калина	19-20, 27	23-24	4, 21, 30
Запрещенные дни для посадки и пересаживания растений	9-11	7-9	6-8

Золотые рецепты

ЗАГОТОВОК

Толока Воскресная
ГАЗЕТА ДОБРЫХ СОВЕТОВ
№ 1 (188), июль 2006 г.



Золотые рецепты ЗАГОТОВОК

ЛЕТО не только время отдыха. Каждая хозяюшка знает, что это еще и горячая пора заготовок. На грядках поспели и просятся в банку огурцы и помидоры, баклажаны и кабачки, перец и капуста... В своих письмах читатели «Нашей кухни» часто благодарят авторов рецептов консерваций за то, что их подсказки помогли разнообразить зимний стол витаминными, пахнущими летними ароматами блюдами. Многие заготовки по числу положительных откликов стали настоящими хитами! А потому в преддверии очередного закаточного сезона читатели предложили издать спецвыпуск, собравший в себя «золотую коллекцию» консервированных блюд за все 10 лет существования газеты. С удовольствием выполняем эту просьбу, причем, самые «рейтинговые» — получившие максимальное число добрых слов в свой адрес — выделяем особо под рубрикой «Хит-парад».

Все рецепты проверены — очень вкусно!

СОДЕРЖАНИЕ

1

ХРУСТЯЩИЕ ОГУРЧИКИ стр.2
СЕНЬОР-ПОМИДОР стр.5
РАЗНОЦВЕТЬЕ СЛАДКОГО ПЕРЦА стр.9
ИЗУМИТЕЛЬНЫЕ КАБАЧКИ стр.13
БАКЛАЖАННЫЕ ФАНТАЗИИ стр.15
ФАСОЛЬ, ГОРОШЕК, БОБ стр.19
ВКУСНАЯ СВЕКЛА стр.23
КАПУСТНЫЕ РАЗНОСОЛЫ стр.25
ЛЮБИМЫЕ САЛАТЫ стр.28
КЕТЧУПЫ, АДЖИКА стр.30

Золотые рецепты ЗАГОТОВОК

ХРУСТЯЩИЕ ОГУРЧИКИ

Когда живешь в общежитии, учишься многому. Особенно на кухне, где плита — одна на всех. До сих пор вспоминаю, как в пору заката общая кухня становилась пристанищем для сеток и баулов, набитых доверху овощами. Это было своего рода соревнование хозяек — каждая ревниво оценивала урожай соседок и то количество банок, куда это все уместится. Рецепты закаток перенимали друг у друга, при этом, как могли, нахваливали свои. Впрочем, еще красноречивее были хлопки «взорвавшихся» банок, ведь все хранилось прямо в комнатах, где зимой температура не опускалась ниже плюс 20...

ХИТ-парад 1996

САЛАТ «ЗАГАДКА»

3 кг очищенных кабачков (лучше брать крупные, если кабачки молодые, то их все равно нужно очистить и выбрать мякоть с семенами) и **0,5 кг моркови** натереть на крупной терке, перемешать с **0,5 кг мелко нарезанного репчатого лука**.

Добавить в массу **по 1 ст. сахара, раст. масла и 9%-ного уксуса, 3 ст.л. соли и 2 головки чеснока**, пропущенного через чесночницу. Оставить для пропитки на 2,5 часа, разложить в стерилизованные поллитровые банки, стерилизовать 15-20 мин., закатать, укутать.

Любовь СОТНИКОВА,
г.п. Тереховка.

Из откликов

В прошлом году вышла замуж, и этот салат стал одним из первых, который я попробовала законсервировать на зиму самостоятельно. Легко, быстро и очень вкусно. Муж и свекровь остались очень довольны.

Елена ТЕМНОВА, г. Бобруйск.

2

Одна соседка поделилась со мной своим рецептом огурчиков «по-болгарски»: в стерилизованные 3-литровые банки положить **зеленцы**, залить **кипятком** и дать постоять 15-20 мин. Воду слить в кастрюлю, добавить **пряности** (укроп, лавровый лист, перец горошком) и снова вскипятить. В банку всыпать **3 ст.л. сахара, 1,5 ст.л. соли**, влить **100 г 9%-ного уксуса**. Залить огурцы рассолом, закатать и укрыть до полного остывания.

Огурчики и вправду получились изумительные: хрустящие, с нежным вкусом. Одна беда — несколько банок сразу помутне-

ли, поэтому всю партию пришлось поставить в холодильник.

В следующий раз решила закатать огурцы по рецепту другой соседки. Мне он приглянулся своей простотой. **Огурцы** сложить в чистые 3-литровые банки, добавить **5 ч.л. сахара, 2 ст.л. соли, 80 г 9%-ного уксуса, пряности** и залить **холодной водой** из-под крана. После этого банку, прикрыв прокипяченной крышкой, поставить на водяную баню. Как только в процессе стерилизации огурцы поменяют цвет — можно закатывать. Хоть бы она банка «выстрелила» — все целехоньки! И все-таки вкус огурцов на моих домашних впечатления не произвел.

И тогда я решила исправить этот недостаток по-своему. Из первого рецепта позаимствовала соотношение компонентов, из второго — способ стерилизации. Результат оказался потрясающим! Вот уже три года пользуюсь только этим рецептом: все банки безупречно хранятся в квартире, а слабомаринованные хрустящие огурчики неизменно расходятся на «ура». Все-таки полезно иногда поэкспериментировать.

Светлана ГОНЧАРОВА, г. Могилев.

«НА ПОСОШОК»

На дно 3-литровой банки уложить **пряности** (зелень, зубки чеснока, корень хрена), **листья вишни, смородины**, затем плотно уложить **огурцы** (кончики можно обрезать) и залить **кипящим *маринадом*: на 1,5 л воды — 3 ст.л. без горки соли, 2 ст.л. сахара, 1 ч.л. уксусной эссенции, 2 ст.л. водки**. Стерилизовать 15 мин. Закатать, укутать.

Ольга БЛОХА, г. Бугуруслан.

3

МАРИНОВАННЫЕ

В стерилизованную 3-литровую банку положить **листья смородины, вишни, хрена, веточку укропа**, заполнить предварительно замоченными на 6 часов в холодной воде **огурцами**. Залить **кипятком**, дать постоять 30 мин. Затем эту воду слить в кастрюлю, добавить **1 ст.л. сахара и 2 ст.л. соли, немного кипятка**. Рассол прокипятить. В огурцы всыпать **0,5 ч.л. лимонной кислоты**, залить **кипящим *маринадом***. Закатать, перевернуть и укутать. Маринованные таким образом огурцы получаются нежными и малосольными на вкус.

Инга ГОЛУБЕВА, г. Грязи Липецкой обл.

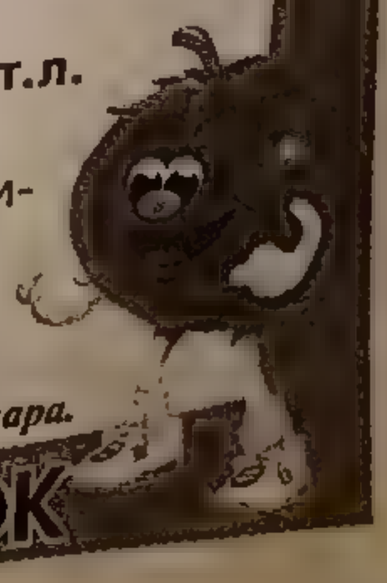
***

У **огурцов** обрезать кончики. В банки уложить ***пряности*: 4-5 штук черного перца и гвоздики, лавровый лист, головку лука, 3 зубка чеснока**, немного свежей **зелени петрушки, укропа**.

Огурцы плотно уложить в 3-литровые банки, влить **4-5 ст.л. 9%-ного уксуса** и залить **горячей *заливкой***.

***Заливка*: на 1 л воды — 2 ст.л. соли, 4 ст.л. сахара**. Прикрытые крышкой банки поставить в горячую воду и стерилизовать, пока огурцы не станут оливкового цвета. Затем банки вынуть и закатать.

Людмила ШАПОВАЛ, г. Самара.



Золотые рецепты ЗАГОТОВОК

МАРИНОВАННЫЕ ХРУСТЯЩИЕ

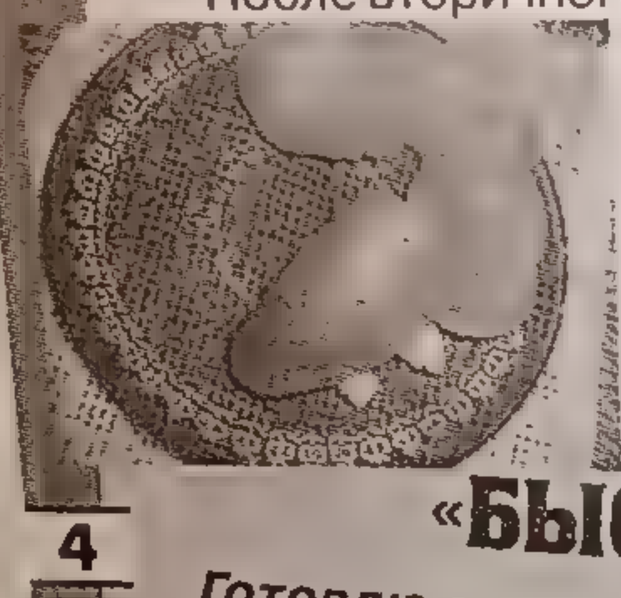
На дно литровой банки уложить **зелень, специи и пряности: петрушку, укроп** (желательно зонтик), **листья смородины, вишни, чеснок, душистый и черный перец, лавровый лист.**

Заполнить банку небольшими **огурцами**, укладывая их горизонтально, дополнить маленькими **патиссонами и помидорами**, сверху можно положить еще **веточки укропа**. Наполненные банки залить **кипящей водой**, накрыть прокипяченными крышками, сверху — полотенцем и оставить на 2-3 мин. Затем воду слить, банки вторично залить кипящей водой, накрыть крышками, полотенцем, выдержать 5-6 мин.

После вторичного прогрева воду слить, добавить **1 ст. л. соли, 2 ст.л. сахара** и залить кипящим рассолом, процеживая через марлю. В наполненную банку влить **неполную чайную ложку уксусной эссенции**. Банку закатать, перевернуть и укутать на 10-12 часов.

Огурчики хрустят и очень вкусные!

Светлана ДЕРЯБИНА, с. Ножовка Пермской обл.



«БЫСТРЫЕ»

Готовлю такие огурцы уже много лет. Ни стерилизации, ни металлических крышек не нужно. Хранятся отлично до весны. Если не верите, попробуйте сделать хоть одну банку — убедитесь сами. Я свои огурцы храню в лоджии на нижней полке стеллажа. Но идеальное место для хранения — подвал или погреб.

Чисто вымыть 3-литровые банки, сложить в них **зеленцы**, завернутые в **листья хрена** (завернуть нужно каждый огурчик отдельно). **Пряности** добавить по вкусу и желанию. Сварить **маринад** из **1 л воды, 2 ст.л. соли и 1 ст.л. сахара** и кипящим залить огурцы. В каждую банку влить **1 ч.л. уксусной эссенции**. Закрыть полиэтиленовой крышкой. Как только остынут — поставить на хранение.

Герта ЮЖАНИНА, г. Краснодар.

ЛЕЧО

Рецептов приготовления лечо — превеликое множество. Хотите — готовьте с морковью, с луком, в томатном соусе и с ломтиками помидоров. Но основным компонентом всегда является сладкий перец. А пробовали вы лечо, где преобладающий овощ — огурец? Необычно и вкусно, попробуете — будете просить добавки!

Пропустить через мясорубку **2,5 кг помидоров и 1 кг сладкого перца**, добавить **200 г сахара, 200 г 6%-ного уксуса, 200 г раст. масла и 3 ст.л. с верхом соли.** Варить 15 мин., затем опустить **5 кг нарезанных кружочками огурцов**. Варить еще 10 мин., всыпать **головку измельченного чеснока.** Разложить лечо в стерилизованные банки, закатать, укутать.

Галина ВАХНИНА, г. Советск Тульской обл.

СЕНЬОР-ПОМИДОР

ПО-ЧЕШСКИ

Эти помидоры делаю не один год — всем они очень нравятся, попробуйте и вы.

3 кг помидоров, 1 кг репчатого лука, 1 кг сладкого перца, 5 головок чеснока, 5 шт. душистого перца.

Маринад: **2 л воды, 3 ст.л. соли, 6 ст. л. сахара, 1 ст. л. уксусной эссенции, 2 ст. л. раст. масла.**

Крепкие красные помидоры разрезать на четыре части, лук и сладкий перец — кольцами, чеснок измельчить. Банки простерилизовать, всыпать душистый перец. Выкладывать слоями: помидоры, перец, лук, чеснок. Овощи залить горячим маринадом. Банки стерилизовать в кастрюле с кипящей водой: поллитровые — 10 мин., литровые — 15 мин. После этого закатать, перевернуть, укутать.

Любовь КРАВЕЦ,
п. Красная Яруга Белгородской обл.

В СОБСТВЕННОМ СОКУ

Созревшие **помидоры** с плотной кожицей и мякотью хорошо вымыть, уложить в чистые 3-литровые банки, залить на 5 мин. **кипятком**, затем слить его, а помидоры залить кипящей томатной массой. Закатать, укутать.

Для **заливки: 3 л пропущенных через мясорубку помидоров, 5 ст.л. соли, 6 ст.л. сахара, 5 горошин душистого перца, 6 лавровых листьев, 3 шт. гвоздики, 1 ч.л. молотой корицы.** Довести до кипения, снять пену, проварить еще 5 мин.

Ольга ФЕДОРОВА, г.п. Шарковщина.

ХИТ-парад 1997

ПРЯНЫЕ КАБАЧКИ В ЯБЛОЧНОМ СОКЕ

Для маринада: **1 ст. воды, 1 ст. яблочного сока** (лучше свежеотжатого), **2 ст.л. соли, 3 ст.л. сахара.**

Очищенные **кабачки** нарезать ломтиками, добавить по вкусу измельченный **чеснок**, натертую на крупной терке **морковь, семена укропа**, рубленую **зелень эстрагона и мелиссы.** Перемешать, чуть-чуть посолить и оставить на час, чтобы кабачки пустили сок. Плотно уложить в стерилизованные литровые банки, залить кипящим маринадом и стерилизовать 15 мин. Влить в каждую банку по **2 ст.л. раст. масла**, закатать, укутать.

Маргарита СЕЧЕНЬ, г. Минск.

Из откликов

Собрали на даче хороший урожай кабачков и решили попробовать сделать заготовки по новым рецептам из газеты. Понравились многие, но особенно — «Кабачки в яблочном соке». Спасибо Маргарите Сечень!

Ольга ОГАРЕНОК,
г.п. Островец.

Золотые рецепты ЗАГОТОВОК

В РОЗОВОМ РАССОЛЕ

Уже несколько лет закрываю помидоры по этому рецепту и вкуснее, поверьте, еще ни у кого не пробовала.

В стерилизованные 3-литровые банки положить нарезанные кружочками **2 небольшие луковицы, несколько яблочных долек и 3 кружочка очищенной сырой свеклы**. Заполнить банку небольшими **помидорами** (я беру сорт Сливка) и залить на 20 мин. **кипятком**. Затем воду слить и на ней приготовить ***рассол***: **1,5 л воды, 1 ст. л. с горкой соли, 150 г сахара, 5 ст.л. 9%-ного уксуса**. Кипящий рассол влить в банки с помидорами, закатать, укутать.

Валентина ГОГНА, п. Верховье Орловской обл.

ПО-НЕМЕЦКИ

Этим рецептом со мной поделилась подруга, которая живет в Германии. Очень вкусные помидорки, а маринад мои домашние порой выпивают раньше, чем их съедят.

Заполнить 3-литровую банку **помидорами**, пересыпая **дольками яблок**, по бокам положить полоски **сладкого зеленого перца, веточку петрушки**. Залить на 5 мин. **кипятком**, затем слить и на этой воде сварить ***маринад***, добавив **1 ст.л. соли, 5 ст.л. сахара и 50 г 6%-ного уксуса**.

Татьяна ИВАНЕНКО, ст. Обливская Ростовской обл.

В СОБСТВЕННОМ СОКУ

Помидоры средней зрелости уложить в 3-литровые банки. Перезрелые вымыть, разрезать, положить в кастрюлю и поставить на слабый огонь, распарить. Когда они станут мягкими, протереть через сито. В полученный сок-пюре положить **(на 2,5 л) 2 ст.л. соли, 4 ст.л. сахара**, смесь размешать и поставить на огонь. Когда сок закипит, сразу положить **1/4 ст. мелко нарезанного чеснока** и столько же **натертого хрена, 250 г сладкого перца**, пропущенного через мясорубку. Этой горячей заливкой залить банки с помидорами и стерилизовать 3-литровые банки 20 мин., литровые — 15 мин. Закатать.

Инна МАМСИК, г. Велиж Смоленской обл.

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ

В чистые стерилизованные банки положить **морковь, лук, сладкий перец, горький перец, лавровый лист, гвоздику**.

Разложить **помидоры** в банки и залить **крутым кипятком** на 15 мин. Затем слить и второй раз залить ***рассолом***: **на 3 л воды — 6 ст.л. сахара, 3 ст.л. соли, 1 ч.л. лимонной кислоты.** Все закипятить, и перед тем, как залить, положить в банку **веточку укропа**. Закатать.

Анжелика ШВЕЦ, п. Борисовка Белгородской обл.

«ХРЕНОВЫЕ»

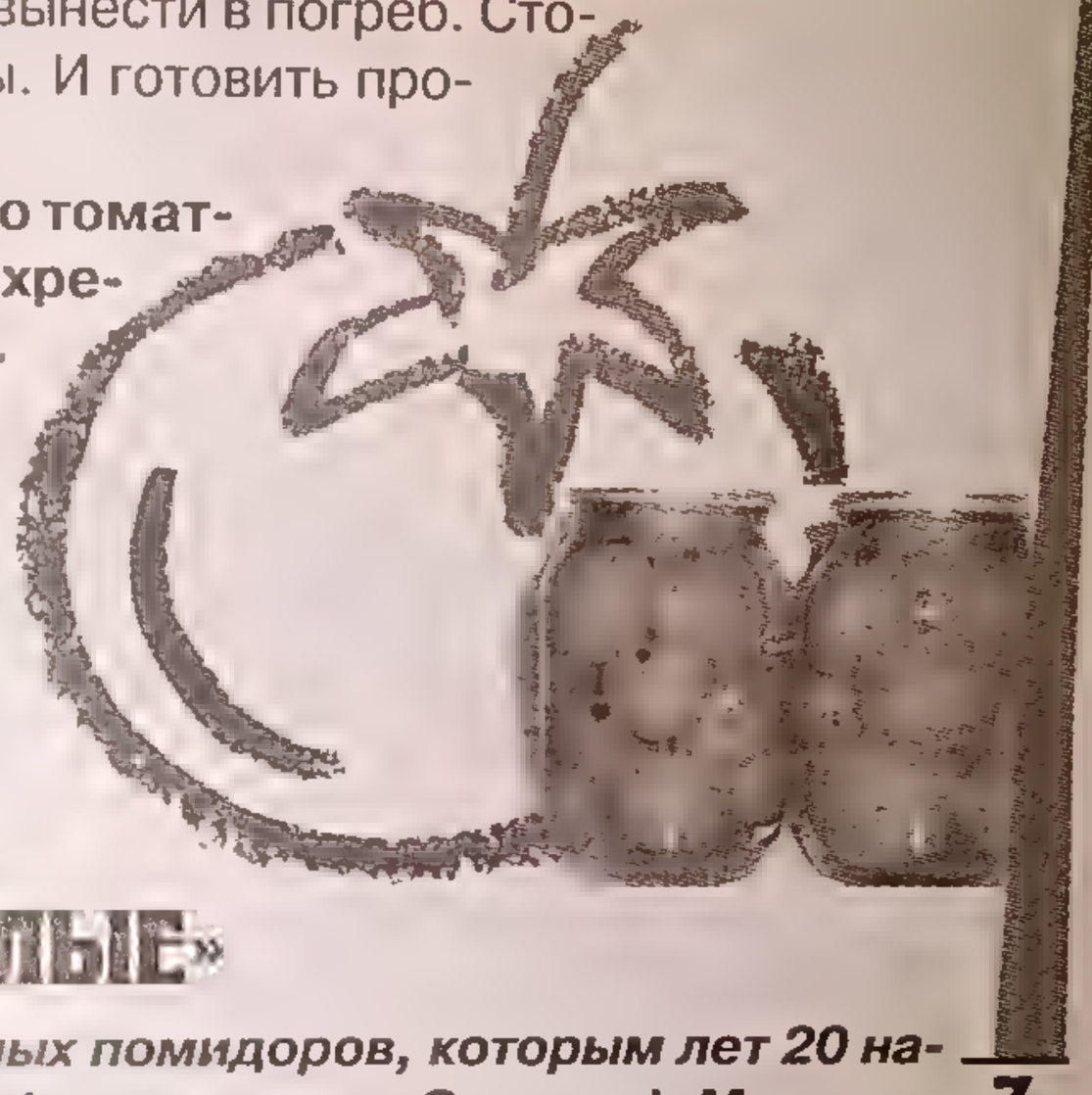
Это только название такое «веселое», а на самом деле помидоры — пальчики оближешь. Особенно вкусны, когда свежие овощи уже съедены, а хочется чего-нибудь такого...

В чистую стеклянную банку, эмалированное или пластмассовое ведро уложить вымытые **помидоры** (красные, розовые — любые) и залить заливкой. Закрыть пластмассовой крышкой и вынести в погреб. Стоят такие помидорки до самой весны. И готовить просто, и вкус отменный.

Состав ***заливки:*** **на 10 л свежего томатного сока — 1 ст. натертого корня хрена, 1 ст. натертого чеснока, 2 ст. сладкого перца**, пропущенного через мясорубку, **2 ст. соли, 1 ст. сахара, 1 ст. 9%-ного уксуса**. Все хорошо перемешать и залить помидоры.

Выход — шесть 3-литровых банок.

Майя ТАВЛАШКОВА,
г. Быково Волгоградской обл.



«ГОЛЫЕ»

Хочу предложить рецепт вкусных помидоров, которым лет 20 назад поделилась со мной знакомая (я тогда жила в Эстонии). Мы их называем «голые» потому, что с помидоров снимаем кожицу. Брать можно помидоры как спелые, так и бурые, лучше средних размеров.

В кастрюле довести воду до кипения и уменьшить огонь. Частями опускать помидоры в воду, слегка помешивая шумовкой, считать до 10 и вынимать. Так проделать со всеми плодами. Острым ножичком поддеть и снять кожицу, срезая место плодоножки. Сложить помидоры в банки. Залить теплым маринадом и стерилизовать, накрыв крышками, 3-литровые банки 15-20 мин., а литровые — 5-8 мин. Закатать.

Маринад: **на 5 л воды — 2 неполных ст. сахара, 250 г соли, 50 г укропа** (можно 20 г сухого), **20 г листьев или корня хрена, 20-30 листьев черной смородины, 5 лавровых листьев, 5 г красного молотого перца, 4 ст.л. 9%-ного уксуса** (уксус добавлять в конце варки). Маринад кипятить 1-2 мин. Остудить, процедить. Его хватает на 15 литровых банок.

Съев зимой помидорчики, вы и рассольчик этот выпьете. И мне скажете спасибо.

Людмила САФРОНОВА,
д. Жарковщина Гродненской обл.

"ЗЕЛЕНКИ" — ЭТО ВКУСНО!

Очень вкусны острые зеленые помидоры, не требующие тепловой обработки. Рецептов много перепробовала, но моя закуска — самая лучшая.

«ЗЕЛЕНОЧКИ»

Пропустить через мясорубку **4 стручка горького перца и 4 головки очищенного чеснока**. На дно чистых прошпаренных кипятком 3-литровых банок положить **зонтики укропа**, заполнить до половины **зелеными небольшими помидорами**. Залить частью острой массы, чтобы она растеклась, заполняя пустоты. Доложить доверху помидоры. В **4 л холодной воды** (я беру из колодца — она жестче) растворить **200 г соли** и залить этим раствором помидоры в банках. Этого раствора хватит на три 3-литровые банки. Закрыть полиэтиленовыми крышками и опустить в погреб.

Лидия ДЬЯКОВА, ст. Алексеевская Краснодарского края.

САЛАТ «ОСЕННИЙ»

3 кг зеленых помидоров нарезать дольками, **1 кг моркови** натереть на крупной терке, **1 кг лука** нарезать кольцами, **5-6 стручков сладкого перца** — соломкой. Всыпать **3 ст.л. (без верха) соли**. Перемешать и поставить на 12 часов для выделения сока. Сок слить в другую кастрюлю, добавить в него **1 ст. раст. масла, 3 ст.л. уксусной эссенции, 300 г сахара**, кипятить 2-3 мин. Овощи варить на сильном огне 30 мин., добавив туда прокипяченный сок и **750 г томатного соуса**. Разложить в стерилизованные банки и закатать.

Ирина ЗАРОЧИНЦЕВА, г. Задонск Липецкой обл.

ИКРА

1,5 кг зеленых помидоров, 1 кг моркови, 0,5 кг лука, 250 г томатного соуса, 3,5 ст.л. сахара, 1,5 ст.л. соли, 1 ст. раст. масла, 6 лавровых листьев, 10 горошин черного перца.

Овощи мелко нарезать, перемешать с солью, сахаром и томатным соусом, тушить 40 мин., добавить раст. масло, лавровые листья и перец. Тушить еще 10 мин., разложить в стерилизованные банки и закатать.

Наталья ЖУРИЛКИНА, ст. Н-Пластуновская Краснодарского края.

РАЗНОЦВЕТЬЕ СЛАДКОГО ПЕРЦА

ХИТ-парад 1998

БАКЛАЖАНЫ-«ГРИБОЧКИ»

2 кг баклажанов, 2 луковицы, 2 головки чеснока, зелень (петрушка, укроп, сельдерей), соль — по вкусу, 5 горошин душистого перца, 2 лавровых листа, раст. масло для обжаривания.

***Для маринада*: 1 ст. воды, 0,5 ст. 9%-ного уксуса, 0,5 ст. раст. масла, соль — по вкусу.**

Баклажаны очистить, нарезать кубиками (2х2 см), хорошо посолить и оставить на 2 часа. Выделившийся сок слить, овощи промыть и обжарить в раст. масле. На дно стерилизованных литровых банок положить душистый перец и лавровый лист, наполнить баклажанами, засыпать смесью измельченных лука, чеснока и зелени. Залить кипящим маринадом, стерилизовать 15 мин., закатать, укутать.

Елена КУДЕЛЯ, г. Волковыск.

Из откликов

Давно слышала, что для заготовки баклажанов существует особенный способ, по которому они получаются как грибы. Приготовила по рецепту Елены Куделя. Конечно, любитель грибов сразу определит, что перед ним грибы не настоящие, но заготовка всем очень понравилась. Наверное, плоды баклажанов содержат какие-то особенные желирующие вещества, потому что кусочки получились как будто в желе. Теперь рекомендую этот рецепт всем знакомым, а любителям заготовок с грибным ароматом советую собирать грибы.

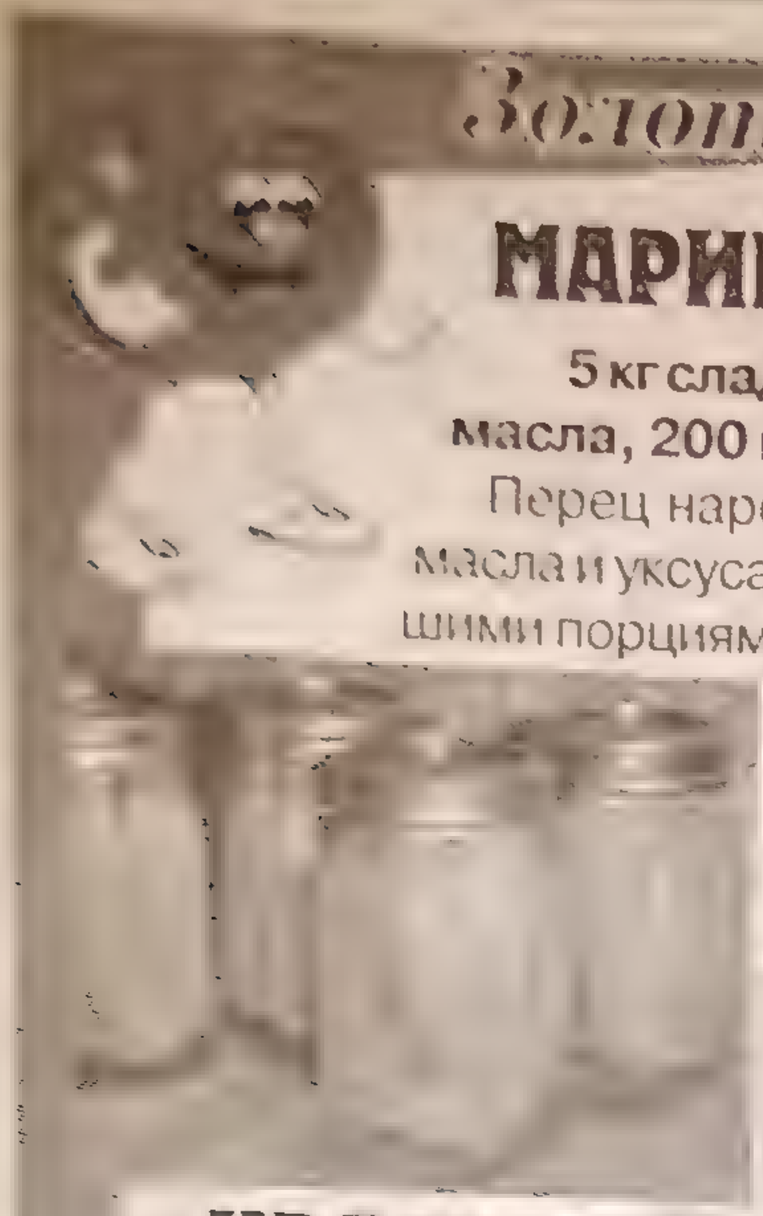
Жанна УСТИНОВА, г. Орел.

СЛАДКИЙ ПЕРЧИК

6 кг сладкого перца, 1 ст. меда, 1 ст. раст. масла, 2 ст. воды, 1 ст. 6%-ного уксуса, 1 ст. л. соли.

Перец вымыть, разрезать на 4 части, удалив семена, залить маринадом из воды, масла, меда, соли и уксуса, варить до мягкости (15-20 мин.). В поллитровые стерилизованные банки положить **по 2 зубчика чеснока** и, утрамбовывая, сладкий перец, залить маринадом. Закатать.

Елена ГУЛЯЕВА, г. Минск.



МАРИНОВАННЫЙ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ

5 кг сладкого разноцветного перца, 2,5 л воды, 250 г раст. масла, 200 г сахара, 2,5 ст. л. соли, 250 г 9%-ного уксуса.

Перец нарезать крупными дольками. Из воды, сахара, соли, масла и уксуса сварить маринад. Опуская перец в маринад небольшими порциями, довести до кипения, проварить, накрыв крышкой, 8-10 мин. Вынуть шумовкой, сложить в чистые поллитровые банки, долить доверху маринадом. Стерилизовать 5 мин., закатать, укутать.

Выход — 10 поллитровых банок.

Игорь ЗАЙЦЕВ, г. Александровск.

«КРАСНО-ЗЕЛЕНЫЙ»

10

2 кг красного сладкого перца, 1 кг зеленого сладкого перца, 1 кг репчатого лука, 300 г моркови, 300 г чеснока, пучок укропа, 7 ч.л. соли, 12 ч.л. сахара, 12 ст. л. раст. масла, 3 ст.л. уксусной эссенции.

Перец вымыть, очистить от семян, нарезать соломкой, лук — кольцами, морковь натереть на крупной терке, чеснок и укроп мелко нарубить. Перемешать со всеми компонентами; разложить в литровые банки, положив в середину каждой по целому помидору. Стерилизовать 35-40 мин., закатать, укутать.

Лариса РОЖАЕВА, п. Шахта Тульской обл.

В ТОМАТЕ

8 кг сладкого перца, 2 л томатного сока (можно взять пропущенные через мясорубку помидоры), **2,5 ст.л. соли, 1 ст. сахара, 200 г 6%-ного уксуса, 12 стручков горького перца, 200 г раст. масла, 400 г чеснока, по пучку зелени укропа и петрушки, 8 луковиц.**

Перец вымыть, очистить от семян, разрезать на 4 части, перемешать с измельченной зеленью и мелко нарубленным горьким перцем. Сварить заливку из томатного сока, соли, сахара и уксуса. Опустить в нее перец и тушить 5 мин. с момента закипания. Лук нарезать полукольцами, обжарить в раст. масле до золотистого цвета. Соединить с перцем и варить еще 10 мин. В конце добавить нарубленный чеснок. Разложить перец с заливкой в стерилизованные банки, закатать, укутать.

Любовь ФЕДОРОВА, с. Хлеборобное Ростовской обл.

ФАРШИРОВАННЫЙ

По отдельности обжарить в **раст. масле** равные части **капусты, моркови**, чуть поменьше — **лука**. Отварить немного **риса**, все смешать, нафаршировать чашечки **перца**.

Заливка. На 1 л пропущенных через мясорубку помидоров — **1 ст.л. соли, 2 ст.л. сахара, 1 ч.л. 9%-ного уксуса, 6-8 шт. гвоздики, 6-8 горошин перца душистого, лавровый лист.**

Все вскипятить, добавить **1 ст.л. томатной пасты**. Залить уложенный в литровые банки перец, стерилизовать 30 мин. Сразу закатать.

Татьяна БРУН, п. Кирсантьево Красноярского края.

ЛЕЧО

«ПРОЩЕ НЕ БЫВАЕТ»

По 1 кг помидоров и сладкого красного перца нарезать соломкой, перемешать с **0,5 ст. сахара, 1 ст.л. соли, 0,5 ст. раст. масла**. Варить 25 мин., влить **2 ч.л. уксусной эссенции**, добавить измельченные **пучок укропа и головку чеснока**. Варить еще 10 мин., разложить в стерилизованные банки, закатать, укутать.

Наталья ЖУРИЛКИНА, ст. И-Пластуновская Краснодарского края.

ТОМАТНОЕ

1 кг помидоров, 2,5 кг сладкого перца, 1 ст. сахара, 1 ст. подсолн. масла, 2 ст.л. соли, 1 ч.л. уксусной эссенции.

Помидоры пропустить через мясорубку, добавить специи, положить нарезанный перец. Варить 40 мин. с момента закипания. Горячим разложить в банки, предварительно положив по **1-2 зубчика чеснока и укроп**. Закатать.

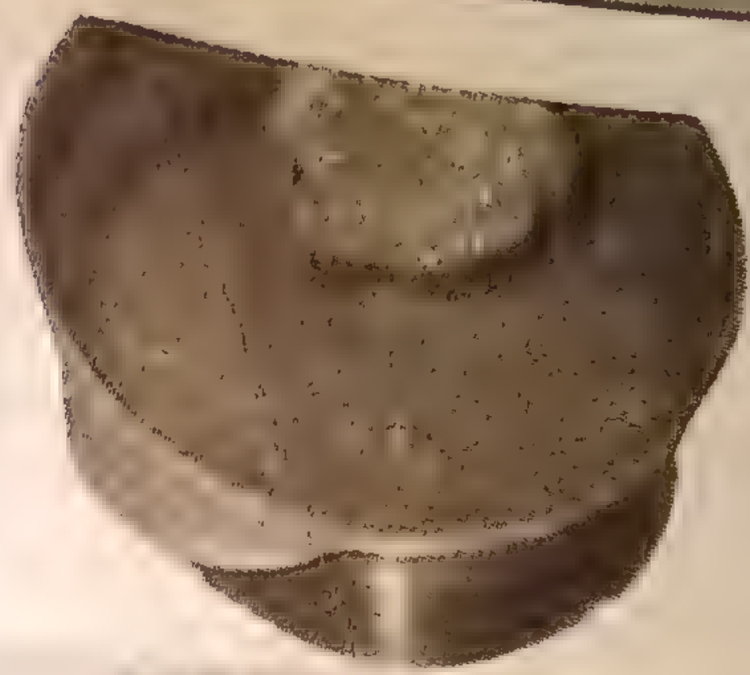
Галина СИДОРОВА, г. Иваново.

ОРИГИНАЛЬНОЕ

3 кг красных помидоров, 6 стручков сладкого перца, 6-7 зубков чеснока, 1 ст.л. соли, 1 ст. сахара.

Половину нарезанных дольками помидоров и весь сладкий перец, очищенный от семян и нарезанный соломкой, положить в кастрюлю и тушить с момента закипания 10 мин. Добавить измельченный чеснок, нарезанные соломкой оставшиеся помидоры, сахар, соль и варить еще полчаса. Разложить в стерилизованные банки, закатать, укутать.

Ольга ДЕРБУНОВИЧ, г. Назарово Красноярского края.



«БЕЗ ХЛОПОТ»

10-литровое ведро сладкого перца, 4 л томатного сока, 0,5 л раст. масла, 2 ст. сахара, 4 ст.л. соли.

Перец очистить, нарезать колечками, опустить в холодный томатный сок, добавить все ингредиенты. Довести до кипения и варить 10-15 мин. В конце варки влить **0,5 л 9%-ного уксуса**, довести до кипения, разложить в стерилизованные банки, закатать.

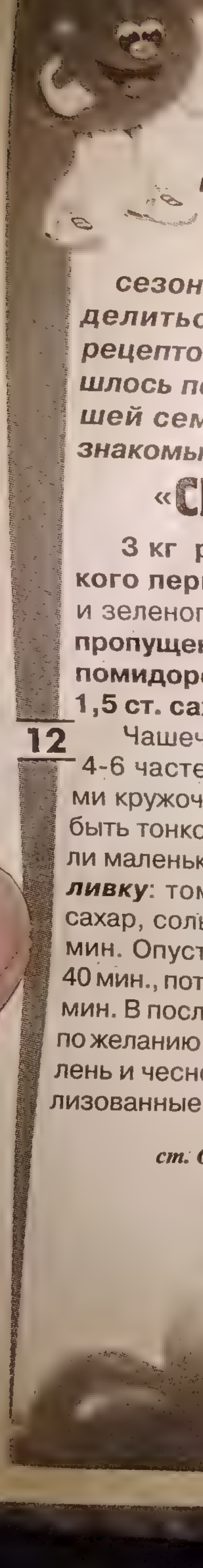
Галина ЦЫГАНКОВА, г. Пикалево Ленинградской обл.

«ЦВЕТНОЕ»

5 кг сладкого перца (лучше разного цвета) разрезать на 4 части.

Приготовить **заливку: 0,5 л томатной массы** (приготовить из свежих помидоров, пропустив их через мясорубку), **1 ст. раст. масла, 1 ст. сахара, 1 ст. 9%-ного уксуса, 1 ст. л. соли** довести до кипения. Положить перец в кипящую массу, проварить 5-8 мин., полученную массу уложить в горячие стерилизованные полулитровые банки и закатать.

Ольга СЕРГЕЕВА, г. Новомосковск Тульской обл.



ЛЕЧО

Люблю готовить, многие рецепты переняла от мамы и бабушек. Сейчас, в сезон заготовок, хочу поделиться самым любимым рецептом лечо, которое пришлось по вкусу не только нашей семье, но и друзьям, и знакомым.

«СВЕТОФОР»

3 кг разноцветного сладкого перца (желтого, красного и зеленого), **2 кг моркови, 3 л пропущенных через мясорубку помидоров, 1 ст. раст. масла, 1,5 ст. сахара, 2 ст.л. соли.**

Чашечки перца нарезать на 4-6 частей, морковь — тонкими кружочками (морковь должна быть тонкой, чтобы кружочки были маленькими). Приготовить ***заливку***: томатную массу, масло, сахар, соль смешать и варить 10 мин. Опустить морковь и варить 40 мин., потом — перец и варить 15 мин. В последнюю очередь можно по желанию положить рубленую зелень и чеснок. Разложить в стерилизованные банки и закатать.

Татьяна ИВАНЕНКО,
ст. Обливская Ростовской обл.

С КАБАЧКАМИ

3 кг помидоров крупно нарезать, **1 кг лука** нарезать полукольцами, **1,5 кг сладкого перца** — соломкой, **1 кг моркови** натереть на крупной терке. Все перемешать, добавить **0,5 кг томатного соуса**. Поставить тушить на 30 мин. Добавить **1 кг мелко нарезанных кабачков, 0,5 л раст. масла** и тушить еще 40 мин. За 5-10 мин. до готовности всыпать **3 ст. л. с горкой соли, 5 ст. л. сахара, 1 ч.л. молотого черного перца.**

Расфасовать в горячем виде в стерилизованные банки, закатать. Поставить вверх дном, не укутывая.

Елена КОЗЫРЕВА,
ст. Марьяновка Омской обл.

МОЕ ЛЕЧО

По 10-литровому ведру спелых помидоров и неочищенного **сладкого перца, 200 г раст. масла, 200 г сахара, 3 ст.л. соли, 10 горошин черного перца, 8 шт. лаврового листа, 2 головки измельченного чеснока** средней величины.

Помидоры промыть, удалить плодоножки, приготовить томатный сок, пропустив помидоры через соковыжималку. Прокипятить его в течение 10 мин. со всеми специями и пряностями. Очищенный от плодоножек и семян перец нарезать соломкой, всыпать в томатный сок и кипятить 3 мин. В горячем виде разложить в банки и закатать.

Полина ЕГОРОВА,
х. Мартыновский
Волгоградской обл.

ИЗУМИТЕЛЬНЫЕ КАБАЧКИ

ХИТ-парад 1999

ЛЮБИМАЯ АДЖИКА ИЗ НЕЛЮБИМЫХ КАБАЧКОВ

Сколько себя помню, никогда не любила кабачки. Но когда приходила зима, мама открывала баночку с аджикой и я, уплетая содержимое, спрашивала: «Мама, а из чего ты готовишь такой вкусный салат?» На что мама, улыбаясь, отвечала: «Подрастешь — узнаешь». Теперь я замужем, и муж мой, как и я, терпеть не может кабачки. Но нашу аджику любит больше всех домашних заготовок.

3 кг кабачков, 500 г моркови, 500 г сладкого перца, 1 ст. зубков чеснока, 1,5 кг помидоров, 2,5 ст.л. молотого красного перца, 0,5 ст. сахара, 2,5 ст.л. соли, 1 ст. раст. масла.

Кабачки, морковь, сладкий перец и помидоры пропустить через мясорубку, добавить масло, сахар, соль и варить 40 мин. Массу остудить, смешать с измельченным чесноком и красным перцем, варить еще 5-10 мин., разложить в стерилизованные банки и закатать.

Наталья МАРАЧКОВА, г. Гомель.

Из откликов

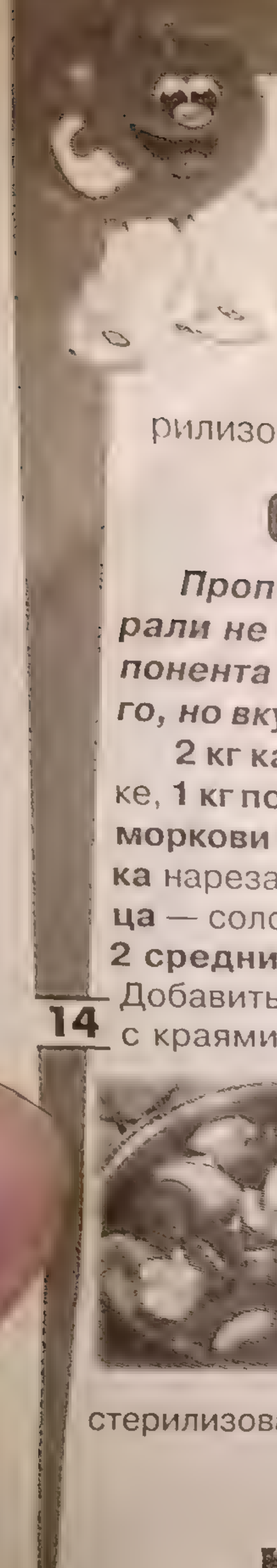
Большое спасибо за рецепт аджики Наталье Марачковой. Теперь эта домашняя заготовка стала любимой и в нашей семье!

Лидия СТАНКЕЕВА, г. Новоузенск.

ЗАКУСКА

1 кг молодых кабачков нарезать кубиками, **350 г сладкого перца** — полосками, **200 г моркови** натереть на крупной терке. Пропустить через мясорубку **300-400 г недозрелых слив**, в это пюре добавить **20-30 г соли, 50-100 г сахара, 20 мл 6%-ного уксуса, 150 г раст. масла**, все прокипятить. Опустить нарезанные кабачки, перец, морковь, варить 20-30 мин., помешивая. Добавить мелко нарезанные петрушку (по желанию), головку чеснока. Прокипятить еще 5-7 мин., разложить в банки, закатать. Вкус получается отменный!

Татьяна БЕЛОКОБЫЛЬСКАЯ, с. Еловатка Саратовской обл.



ЗАКУСКА «ИЗУМИТЕЛЬНАЯ»

4 кг молодых кабачков нарезать кружками, добавить **по 200 г раст. масла, сахара, 9%-ного уксуса, 2 ст.л. соли, измельченную зелень укропа, лавровый лист.** Перемешать, оставить на 6 часов, чтобы выделился сок. Затем кабачки разложить в банки, а сок закипятить и кипящим залить овощи. Стерилизовать 10-15 мин. Закатать, перевернуть, укутать.

Зоя МАКСИМОВА, г. Н.Серги Свердловской обл.

САЛАТ С РИСОМ

Пропорции этого салата мы подбирали не один год. Если какого-то компонента нет, можно обойтись и без него, но вкус у салата будет иным.

2 кг кабачков натереть на крупной терке, **1 кг помидоров** нарезать дольками, **1 кг моркови** натереть на крупной терке, **1 кг лука** нарезать кольцами, **1 кг сладкого перца** — соломкой, **стручок горького перца** и **2 средние головки чеснока** измельчить. Добавить **4 ст.л. соли** (насыпать вровень с краями), **1 ст. раст. масла**. Все перемешать и поставить на огонь. Когда закипит, всыпать **2 ст. сухого риса** и варить до готовности. В конце варки добавить **1 ч.л. уксусной эссенции**. Горячим разложить в стерилизованные банки и закатать.

Оксана ПОРТНОВА, г. Пенза.

«ОТЛИЧНЫЕ»

Уложить в 3-литровую банку маленькие (с огурец) **кабачки**, предварительно вымытые, но со шкуркой. Всыпать **1,5 ст. л. соли, 2 ст. л. сахара** и влить **0,5 ч.л. уксусной эссенции.**

Пряности — по вкусу (крупный зонтик укропа, лист черной смородины и вишни, лаврушка, петрушка, лист и корень хрена, перец горошком). Залить доверху кипятком, накрыть стерильной крышкой, стерилизовать 10 мин. Закатать, перевернуть, укутать. Кабачки получаются вкусными, хрустящими, отлично стоят.

Елена КЛЮЙКОВА, г. Энгельс.

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ

Приготовить рассол из **0,5 л воды, 4-5 ст. л. сахара, 2 ст.л. соли и 1 ст.л. уксусной эссенции**. Дать закипеть. На дно каждой поллитровой банки положить **2 зубчика чеснока, лук**, нарезанный кольцами, **перец горошком, лавровый лист, зонтик укропа**, несколько колечек **сладкого перца**. **Кабачок** очистить от кожицы и семян, нарезать кольцами (если кабачок большой, то кольца разрезать пополам), сложить в банки. Залить кипящим рассолом. Стерилизовать 10 мин. Закатать.

Елена ЦАРАПКИНА, г. Сызрань Самарской обл.

БАКЛАЖАННЫЕ ФАНТАЗИИ

ХИТ-парад 2000

СЛАДКО-ОСТРЫЕ ЗЕЛЕНЫЕ ПОМИДОРЫ

По 5 стручков красного сладкого и горького перца, пучок петрушки, 200 г чеснока.

Овощи очистить, вымыть и пропустить через мясорубку. Полученную кашицу хорошо перемешать, залить **1 ст. 9%-ного уксуса** и дать постоять 30 мин.

Зеленые помидоры вымыть, каждый плод надрезать по середине, не дорезая до конца. Ножом нанести внутрь острую кашицу, соединить места надреза и уложить помидоры в стерилизованные литровые банки.

***Рассол:* на 1 л воды — 2 ст.л. соли, 1 ст. сахара, 100 г 9%-ного уксуса.**

Кипящим рассолом залить помидоры, накрыть стерилизованными крышками, стерилизовать 15 мин., закатать, укутать.

Выход — 10 литров.

Марина ТЕСЛЯ, г. Уфа, Башкортостан.

Из откликов

Сестра сетовала на то, что фитофтора «съела» все помидоры. А я обрадовалась, потому что в прошлом году для пробы закрыла две баночки «зеленок» по рецепту Марины Тесля из Башкортостана, и эти помидоры очень нам понравились. В этом году заготовим больше: и муж, и дети съели их с большим удовольствием. Спасибо!

Татьяна ГРАНИНА, с. Троицкое.

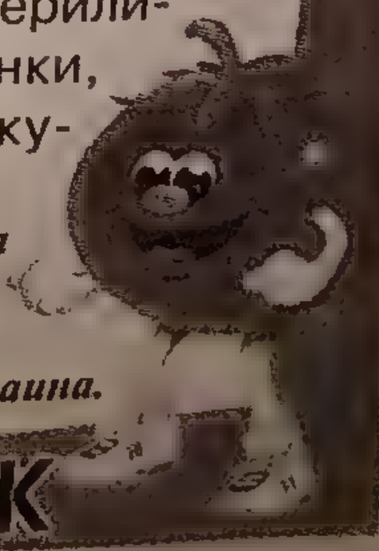
В ТОМАТЕ

В прошлом году очень порадовали урожаем баклажаны. Мы их и тушили, и жарили, и заготовок, конечно, разных наделали. Но особенно понравились баклажаны в томатном соке — блюдо, похожее на лечо, но очень нежное и чуть остренькое.

Нарезать на крупные ломтики **2 кг баклажанов**, соломкой — **0,5 кг сладкого перца**. Очень мелко нарубить **100 г чеснока и 1-2 стручка горького перца**.

Приготовить томатную ***заливку***: смешать **1 л томатного сока, 1 ст. раст. масла, 2 ст. л. соли, 100 г сахара и 100 г 9%-ного уксуса**. Довести до кипения, добавить чеснок и горький перец, снова довести до кипения. Затем опустить в заливку баклажаны и сладкий перец и варить до готовности, т.е. когда баклажаны можно будет легко проткнуть спичкой. Разложить все в стерилизованные банки, закатать и укутать.

Людмила ЗАБОЛОТНАЯ, с. Станиславчик, Украина.



Золотые рецепты ЗАГОТОВОК

«ВКУСНЫЕ»

2 кг баклажанов, 1,5 кг помидоров, 1 кг сладкого перца, 0,5 ст. раст. масла, 0,5 ст. сахара, 1 ст.л. с верхом соли, 4-5 зубков чеснока, 0,5 ст. 6%-ного уксуса.

Пропустить через мясорубку помидоры и перец, чеснок мелко нарезать, добавить специи, масло и проварить. Очищенные баклажаны поместить на 5 мин. в кипящую соленую воду, откинуть на дуршлаг, разрезать вдоль.

Баклажаны сложить в кастрюлю, залив горячей томатной массой, варить 20-30 мин. Разложить в стерилизованные банки, закатать. Укутать до полного остывания. Очень хорошо такие баклажаны хранятся в комнате.

Елена ПОПОВА, г. Минск.

«МОЯ МЕЧТА»

3 кг баклажанов, 3 кг сладкого красного перца, 4 кг свеклы, 3 л томатного соуса, 1,5 ст. раст. масла, 3 ч.л. уксусной эссенции, соль, чеснок, горький перец, укроп, кинза — по вкусу.

Из мятых переспелых помидоров приготовить томатный соус: припустить их в небольшом количестве воды и протереть через сито. Посолить, перемешать с раст. маслом и эссенцией.

Нарезать кружочками баклажаны, обжарить в небольшом количестве раст. масла, свеклу отварить до полуготовности и нарезать кружочками. Сладкий перец нарезать полосками, проварить в томатном соусе. В стерилизованные литровые банки положить слоями, пересыпая смесью из рубленых чеснока, горького перца, укропа и кинзы, свеклу, баклажаны, сладкий перец. Залить доверху томатным соусом, стерилизовать полчаса. Закатать.

Любовь МИХАЙЛОВА, г. Владикавказ.

Настало время закаток. Я хочу поделиться самым вкусным и сытным овощным салатом из баклажанов, который стал любимым блюдом всей семьи.

САЛАТ «С КОЛЕСИКАМИ»

1,5 кг баклажанов, 0,5 кг лука, 0,5 кг моркови, 1 кг помидоров (а лучше 0,5 кг помидоров красных, 0,5 кг сладкого перца и 2 больших яблока (антоновка), **1,5 ст. подсолн. масла, 2 ст.л. соли, 3-4 ст.л. сахара, 1 ст. отварного риса.**

Баклажаны вымыть, ошпарить кипятком; очистить от кожицы, нарезать «колесиками» по 2 см, посыпать солью и оставить на 15-20 мин., чтобы вышла горечь, отжать, обжарить в подсолн. масле до золотистой корочки. Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать мелко, помидоры — дольками, перец и яблоки — соломкой.

Морковь и лук отдельно обжарить в подсолн. масле, сложить в кастрюлю, добавить помидоры, перец, яблоки, «колесики», влить оставшееся масло, довести овощи до кипения, всыпать соль, сахар и тушить до готовности 40-45 мин. За 10 мин. до конца варки добавить рис. Разложить в литровые стерилизованные банки и закатать.

А зимой из салата «с колесиками» я готовлю пиццу. На ее аромат «лжегрибов» сбегаются все соседи.

Елена ПОПОВА, г. Минск.

ХИТ-парад 2001

КАБАЧКОВЫЙ «АНКЛ БЕНС»

1 ст. томатной пасты, 1 л воды, 2 кг кабачков, 1 ст. раст. масла, 1 ст. сахара, 1 ст.л. соли, 4 сладких перца, 10 луковиц, 4 моркови, 10 помидоров, 1 ст.л. 70%-ного уксуса.

Кабачки очистить от кожицы и семян, нарезать мелкими кубиками, смешать с солью, сахаром, раст. маслом и разведенной в воде томатной пастой. Проварить 10 мин. Сладкий перец и лук нарезать полукольцами и, соединив с кабачками, варить еще 10 мин. Потом добавить натертую на крупной терке морковь, а еще через 10 мин. — мелко нарезанные помидоры и уксус. Варить салат еще 10 мин., разложить в стерилизованные банки и закатать.

Зоя МАКСИМОВА,
г. Нижние Серги Свердловской обл.

Из откликов

Очень нравятся все заготовки, рецептами которых делится Зоя Максимова из Свердловской обл. Но самым вкусным считаю салат «Анкл Бенс». Не только для будней хорош, но и для праздников. Рецепт этот потом я видела в разных изданиях под другими подписями и названиями, но первый раз прочитала именно в «Нашей кухне».

Зинаида КРУПЕНЬКО, г. Казань.

КВАШЕНЫЕ

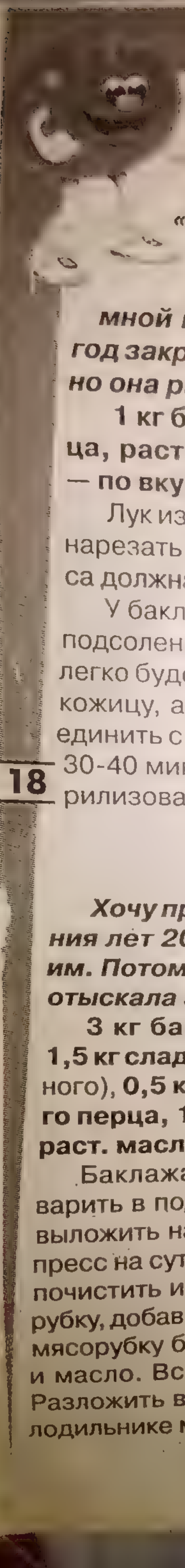
Баклажаны вымыть, разрезать вдоль, не дорезая до конца так, чтобы получился «кармашек».

Для начинки мелко нарезать **по 2 пучка кинзы, сельдерея, 2 стручка острого перца, 2 головки чеснока, стручок сладкого перца и 1 морковь**. В каждый «кармашек» положить примерно по 0,5-1 ч.л. смеси, плотно сложить баклажаны в эмалированное 10-литровое ведро, накрыть марлей, поставить гнет.

Приготовить ***заливку*** из **5 л воды, 5 ст.л. с верхом соли, 0,5 ст. семян кинзы (кориандр)**, измельченного **пучка сельдерея, 3-4 лавровых листьев, 10 горошин черного перца**. Вскипятить, остудить и процедить. Залить баклажаны, оставить на несколько дней в доме (чтобы заквасились), а потом вынести в погреб.

Точно так же можно готовить и зеленые помидоры, но перед тем, как начать фаршировать, их нужно ошпарить кипятком, чтобы кожица побелела, но не лопнула.

Нина ИВАНОВА,
г. Тихорецк
Краснодарского края.



ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Между нами, женами военнослужащих, существует «братство»: ты — мне, я — тебе. Меня многому научили старшие подруги, чему-то научила я. И буду очень рада, если любимая наша семейная заготовка, рецептом которой со мной поделилась свекровь, понравится другим людям. Каждый год закрываю по 60-80 поллитровых баночек такой икры, и все равно она расходится очень быстро.

1 кг баклажанов, 1 кг репчатого лука, 15 стручков сладкого перца, раст. масло для обжарки, соль, томатная паста, уксус, чеснок — по вкусу.

Лук измельчить и обжарить в раст. масле до румяности. Сладкий перец нарезать тонкой соломкой, добавить к луку, тушить до размягчения (масса должна стать пюреобразной).

У баклажанов срезать хвостики и опустить плоды целиком в кипящую подсоленную воду, варить 15 мин. Вареные баклажаны сморщатся, а внутрь легко будет входить деревянная палочка. С остуженных баклажанов снять кожицу, а мякоть мелко нарезать или пропустить через мясорубку. Соединить с поджаренной массой, посолить, добавить томат-пасту и тушить 30-40 мин. Добавить мелко нарубленный чеснок, уксус, разложить в стерилизованные банки, закатать, укутать.

Татьяна ШЕРСТЮК, с. Миасское Челябинской обл.

«ЖИВАЯ» ИКРА

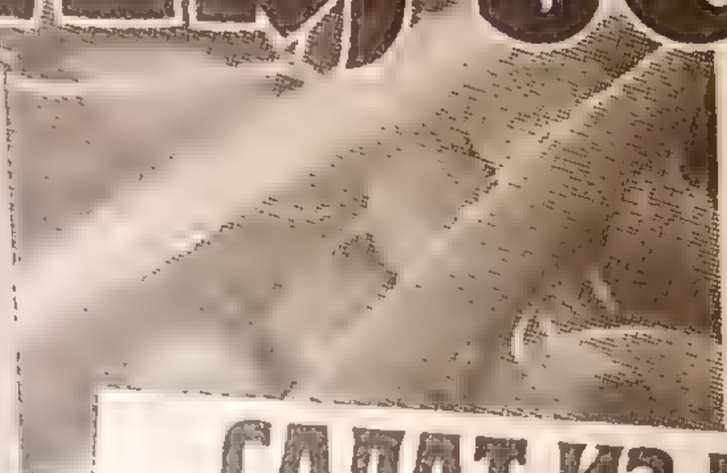
Хочу предложить бабушкину «живую» икру. Рецепт ее приготовления лет 20 назад она «подслушала» в очереди и часто пользовалась им. Потом икра была незаслуженно забыта, и только года два назад я отыскала этот рецепт в своих еще детских записях.

3 кг баклажанов, 1,5 кг моркови, 1,5 кг сладкого перца (желательно красного), **0,5 кг чеснока, 2 стручка горького перца, 1 ст.л. 6%-ного уксуса, 0,5 л раст. масла, соль — по вкусу.**

Баклажаны очистить и целиком отварить в подсоленной воде до мягкости, выложить на наклонную поверхность под пресс на сутки. Остальные овощи помыть, почистить и пропустить через мясорубку, добавить пропущенные через мясорубку баклажаны, соль, уксус и масло. Все хорошо вымешать. Разложить в банки. Хранить в холодильнике можно год.

Людмила ТУМАНОВА, р.п. Елань Волгоградской обл.

ФАСОЛЬ, ГОРОШЕК, БОБ



ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК «МОЙ ВАРИАНТ»

Горошек очистить, промыть. Вскипятить **1 л воды**, добавить 2 **ст.л. соли, 2 ст.л. сахара**. В кипящий рассол всыпать горох так, чтобы он полностью был покрыт водой, кипятить 15-20 мин. (до мягкости горошин). Рассол слить: он не понадобится. Горох разложить в банки и залить новым горячим ***рассолом***, приготовленным из **0,5 л воды, 1 ст.л. сахара, 1 ст.л. соли**. Перед закаткой в поллитровую банку добавить **0,5 ч.л. лимонной кислоты** (не уксуса!). Закатать. Преимущество этого способа в том, что горошек не надо стерилизовать, а главное — не было случая, чтобы он «взорвался». Стоит прекрасно несколько лет, сохраняя красивый цвет и вкусовые качества.

Антонина ПАНАСОВИЧ, г. Орша.

САЛАТ ИЗ БОБОВ

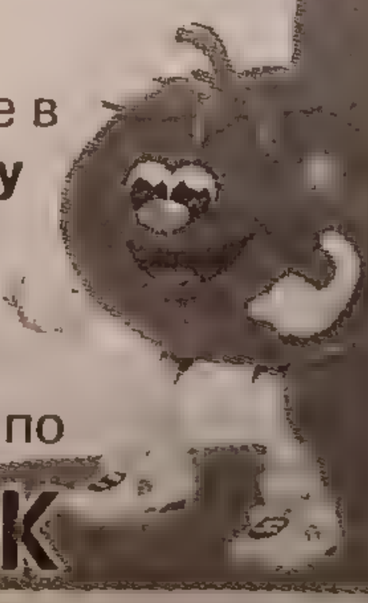
1 кг бобов сварить и пропустить через мясорубку, смешать с **1 кг нарезанного кольцами лука, 1 кг натертой на крупной терке моркови, 1 кг баклажанов**, очищенных и нарезанных кубиками, **200 г чеснока**, пропущенного через чесночницу, влить **2 л томатного сока, 0,5 л раст. масла, соль и сахар** добавить по вкусу. Все смешать и варить 2 часа.

Если кто-то любит поострее, то можно всыпать молотый красный перец или положить измельченный горький стручковый перец. Разложить салат в стерилизованные банки, закатать, укутать.

Елена НЕКЛЮДОВА, с. Троицкое Липецкой обл.

Мы уже несколько лет выращиваем на своем участке спаржевую фасоль. Соседка удивлялась, спрашивала, что я с ней делаю? А когда попробовала мои заготовочки из этого малораспространенного на дачных участках овоща, согласилась, что место на грядках занимает фасоль не зря.

МАРИНОВАННАЯ ФАСОЛЬ



У молодых **стручков фасоли** обрезать кончики, вымыть ее в холодной воде. Опустить в кипящую слегка **подсоленную воду** на 3 мин. (не более!). Вынуть из кипятка, сразу опустить в холодную воду и откинуть на дуршлаг. Воду, в которой отваривалась фасоль, использовать для маринада. Стручки фасоли плотно уложить в стерилизованные литровые банки. Добавить по

1 ст.л. 9%-ного уксуса и залить горячим отваром от фасоли, добавив в него **2 ч.л. соли на 1 л** отвара. Накрыть стерилизованными крышками и стерилизовать 30 мин. Закатать. Перевернуть, охладить, не укутывая. Хранить можно при комнатной температуре.

КВАШЕНАЯ

Спаржевую фасоль, обрезав со стручков кончики, помыть. Положить в кастрюлю или банку с широким горлышком. Слегка уплотнить и залить ***рассолом*** (**на 1 л кипяченой охлажденной воды — 2 ст.л. соли и 1 ч.л. лимонной кислоты**). Накрыть посуду пленкой и обвязать. Оставить при комнатной температуре. После появления признаков брожения поставить фасоль в прохладное место. Через 7-10 дней можно пробовать.

Галина БАТАМАНЕНКО, г. Щучин.

У многих дачников растет спаржевая фасоль. А какие вкусные консервации можно из нее сделать, знают не все. Я очень люблю тыкву, поэтому многие заготовки, в том числе и фасоль, делаю с этим вкусным овощем.

ИКРА

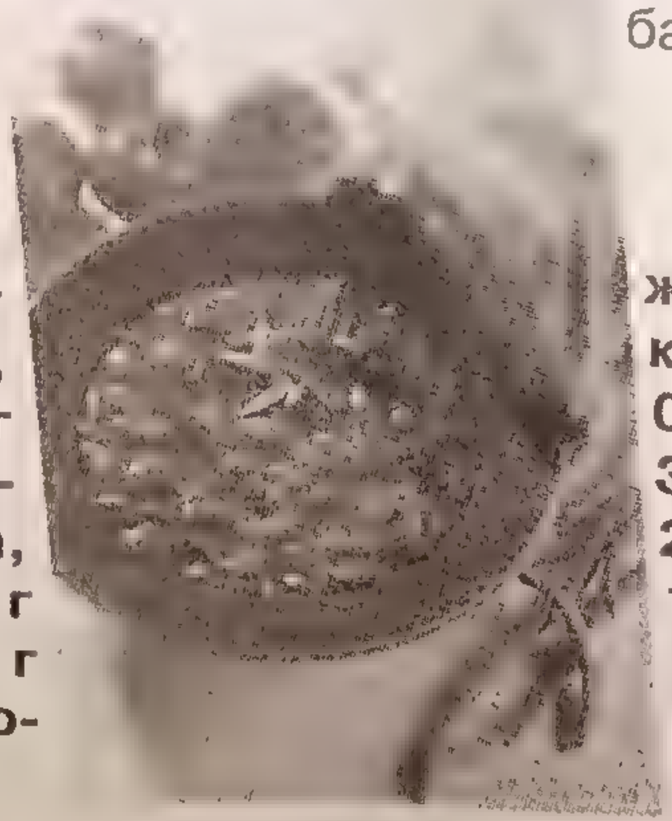
1 кг тыквы, 1 кг спаржевой фасоли, 1 кг помидоров, 1 кг яблок, 1 кг сладкого перца, 0,5 кг лука, 0,5 л раст. масла, 300 г сахара, 50 г соли, 50 г 9%-ного уксуса, пряности — по вкусу.

Все овощи очистить и пропустить через мясорубку отдельно друг от друга, лук мелко нашинковать.

В таз влить масло, нагреть и пассеровать в нем лук 10 мин., затем добавить измельченные помидоры с тыквой, уксус, всыпать соль, сахар, размешать, довести до кипения и опустить молотые фасоль, яблоки, перец, хорошо перемешать, кипятить на среднем огне 1 час. Добавить пряности и варить еще 10 мин.

Быстро расфасовать в стерилизованные банки, закатать, укутать до полного остывания.

Выход — 9 поллитровых банок.



ЗАКУСКА

2 кг тыквы, 1 кг спаржевой фасоли, 1 кг красных помидоров, 0,5 кг сладкого перца, 300 г подсолн. масла, 200 г сахара, 50 г соли, 100 г 6%-ного уксуса, 150 г чеснока, зелень укропа.

Тыкву нарезать кусочками, фасоль — палочками длиной 2 см, перец — кольцами или полукольцами.

Помидоры и чеснок пропустить через мясорубку, добавить в эту смесь соль, сахар, масло, уксус, опустить овощи. Хорошо перемешать, довести до кипения. Варить 40-50 мин.

Расфасовать в банки и закатать.

Выход — 8 поллитровых банок.

Надежда ПАВЛОВА, г. Горячий Ключ Краснодарского края.

ФАСОЛЬ В ТОМАТЕ

Из всех кулинарных рецептов я больше всего интересуюсь консервацией. Приходишь с работы уставшей, времени, чтобы долго возиться с приготовлением ужина, нет. Вот и готовишь на скорую руку. Очень вкусным получается пельменный суп с фасолью в томате. Как его варить, я рассказывать не буду, а вот рецептом заготовки фасоли в томате поделюсь.

2 кг бобов фасоли, 1 кг моркови, 1 кг лука, 2 кг сладкого перца, 3,5 л томатного сока, 1 ст. сахара, 0,5 л раст. масла для обжарки, 4 ст.л. без верха соли.

Фасоль сварить до готовности. Морковь нарезать соломкой, лук — полукольцами и обжарить в половине раст. масла. Отдельно нарезать соломкой сладкий перец, обжарить в оставшемся раст. масле. Смешать овощи с томатным соком, сахаром и солью, варить 40 мин. Горячим разложить в стерилизованные банки, закатать, укутать.

Выход — 9 литров.

Ольга ДУДАРЬ,
п/о Дубовка,
Украина.

Откуда хозяйки в нашей деревне узнали этот рецепт, сейчас вряд ли кто вспомнит, но среди традиционных заготовок на зиму необычная кабачковая икра стала самой популярной. Попробуйте, думаю, оригинальный вкус нашей фирменной икры понравится многим.

ИКРА С МАЙОНЕЗОМ

3 кг кабачков, 10 зубков чеснока, по 250 г майонеза и томатного соуса, 1 ст.л. соли, 100 г сахара, 2 щепотки красного молотого перца, 100 г раст. масла.

Кабачки и чеснок пропустить через мясорубку, чуть-чуть проварить и протереть через сито.

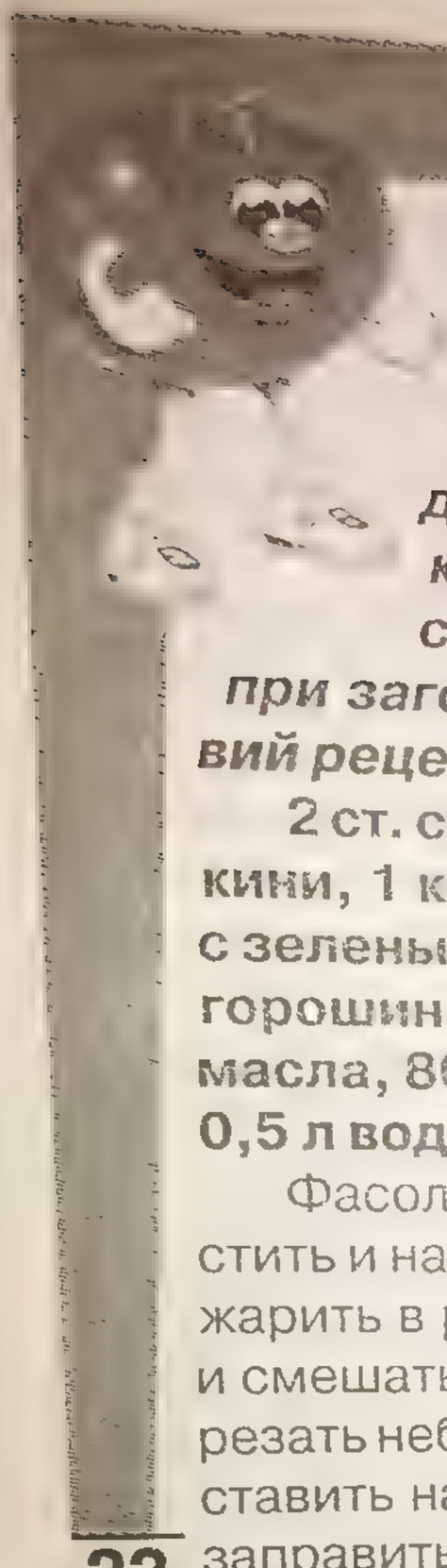
Добавить остальные компоненты, перемешать и варить на медленном огне 2,5-3 часа. В конце варки влить **2 ст.л. 9%-ного уксуса**, разлить икру в стерилизованные банки и закатать.

Лидия ТОКАРЕВА,
д. Красногоровка Воронежской обл.

Из откликов

Пожалуйста, передайте благодарность Лидии Токаревой за ее рецепт икры, опубликованный в № 8 за 2002 год «Нашей кухни». По-настоящему оценить консервированные блюда можно только после того, как пройдет зима. Сразу видно, какие заготовки были съедены в первую очередь, а какие остались. Кабачковая икра с майонезом исчезла из погреба уже к Новому году.

Надежда СИДОРОВА,
г. Вольск Саратовской обл.



БЕЛОРУССКИЙ БОРЩ

Он очень хорош для студентов (мамочки, возьмите на вооружение), холостяков, а также для деловых людей, у которых мало времени для стряпни. Его можно есть как салат-закуску, но лучше зимой выложить в кастрюлю с кипящим бульоном и квашеной капустой. И еще совет: при заготовке на зиму лучше не отступать от технологии и условий рецепта.

2 ст. сухой белой фасоли, 2 кг столовой свеклы, 2 кг кабачков цукини, 1 кг моркови, 800 г репчатого лука, 3 корня петрушки вместе с зеленью, 0,5 л соуса «Краснодарский», 1 ч.л. семян кориандра, 8 горошин душистого перца, 2 ст.л. соли, 5 ст.л. сахара, 500 г раст. масла, 80 г 9%-ного уксуса, 2 бульонных кубика с грибным вкусом, 0,5 л воды.

Фасоль отварить до полуготовности. Все овощи вымыть. Морковь очистить и натереть на крупной терке, лук мелко нарезать. Морковь и лук обжарить в раст. масле и сложить в таз. Свеклу натереть на крупной терке и смешать с морковью и луком. Кабачки очистить от кожицы и семян, нарезать небольшими кубиками и соединить с овощами. Овощную смесь поставить на огонь, добавить воду, соль, сахар и проварить 15 мин. Затем заправить томатным соусом, раст. маслом и варить, помешивая, еще 15 мин. Мелко нарезанный вместе с зеленью корень петрушки, кориандр, душистый перец всыпать в салат. Через 10 мин. положить размятые бульонные кубики, влить уксус, потушить 5 мин. и снять с огня.

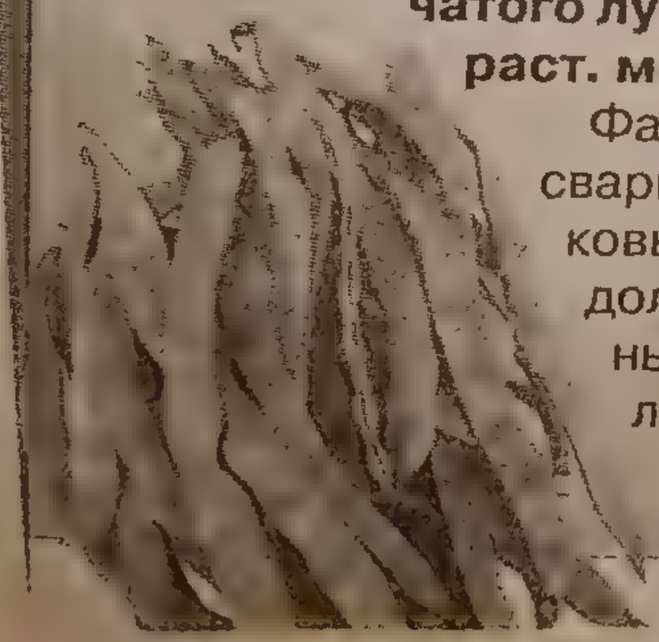
В подготовленные поллитровые банки разложить горячий борщ и закатать крышками. Укутать до полного остывания.

Антонина ПАНАСОВИЧ, г. Орша.

Такой салат — заготовка универсальная. Однажды попробовала его приготовить и всю зиму не знала проблем: подавала на гарнир к мясу, как закуску и заправляла им борщ. Вкус — отменный.

САЛАТ «ФАСОЛЬКА»

Литровая банка бобов фасоли, 1 кг 300 г помидоров, 500 г репчатого лука, 500 г моркови, 250 г томатного соуса, 250 г раст. масла, соль — по вкусу.



Фасоль предварительно замочить на 12 часов, затем сварить и слить воду. Лук нарезать полукольцами, морковь натереть на крупной терке, помидоры нарезать дольками. Все перемешать с фасолью, влить томатный соус и раст. масло, посолить и варить 2 часа. Разложить в стерилизованные банки, закатать.

Лариса ЛЕБЕДЕВА, г. Людиново Калужской обл.

ВКУСНАЯ СВЕКЛА

САЛАТ «СВЕКОЛКА»

Готовить этот салат очень легко. Если зимой на приготовление ужина не будет времени, просто перемешайте этот салат с рисовой или гречневой кашей (1:1) и подогрейте.

По 2 кг свеклы и моркови натереть на крупной терке, **2 кг помидоров** нарезать дольками, **2 кг лука** — кольцами, **4 ст. сухой фасоли** предварительно замочить на ночь. Овощи смешать с **0,5 л раст. масла, 1 ст. сахара, 1 ст.л. 9%-ного уксуса, 1/4 ст. соли, 0,5 л воды**.

Тушить 2 часа. Разложить в стерилизованные банки и закатать.

Анжела ВОРОБЬЕВА, г. Могилев.

«РУБИНОВЫЙ»

2 кг свеклы, 3 кг помидоров, 0,5 кг сладкого перца, 0,5 кг моркови, 300 г чеснока, 400 г раст. масла, соль — по вкусу.

Все овощи отдельно пропустить через мясорубку. Сначала 10 мин. проварить томатную массу, потом опустить свеклу, кипятить 30 мин., всыпать морковь, варить еще 30 мин., влить раст. масло, добавить сладкий перец, чеснок, соль. Кипятить 15-20 мин. Разложить в стерилизованные банки и закатать. Банки укрыть до остывания.

Людмила РОМАНЕНКО, Краснодарский край.

«ЛЮДИ ПОДСКАЗАЛИ»

Этот салат получается ярче и красочнее, да, пожалуй, и вкуснее, из свеклы сорта Цилиндр. А вот почему — не знаю.

4 кг свеклы, 1,5 кг красных помидоров, 500 г перца болгарского, 500 г лука репчатого, 200 г чеснока, пропущенного через чесночницу, 200 г сахара, 3-4 ч.л. соли, 150-200 г 9%-ного уксуса, 400-500 г раст. масла.

Свеклу натереть на терке, овощи произвольно нарезать. Перемешать с остальными компонентами. Тушить 40 мин., разложить в стерилизованные банки, закатать.

Примечание: чеснок нужно добавлять в салат в конце приготовления.

Татьяна АРТИМОВСКАЯ, г. Гродно.

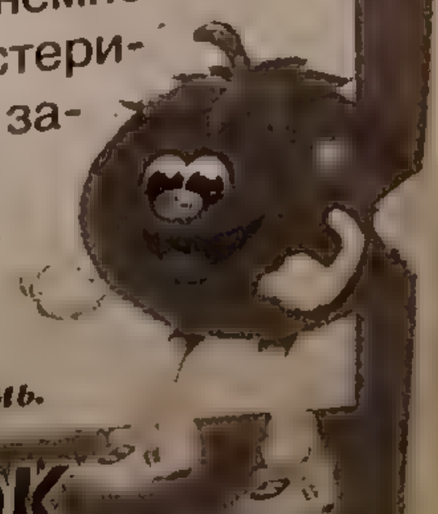
ЛЕЧО СО СВЕКЛОЙ

3 кг свеклы, 2 кг моркови, 2 кг сладкого перца, 3 кг помидоров или 1,5 л томатного сока, 0,5 л раст. масла, соль — по вкусу, 2-3 лавровых листа.

На крупной терке натереть свеклу и морковь, потушить в масле в течение 15 мин. Затем добавить пропущенные через мясорубку помидоры или томатный сок, нарезанный соломкой сладкий перец, посолить. Варить, помешивая, час. За 5 мин. до готовности добавить лавровые листья, можно немного сахара. Разложить в стерилизованные банки, закатать.

Выход — 15 поллитровых банок.

Эльмира ФИЛИППОВА, г. Пермь.



ХИТ-парад 2003

СВЕКЛА СО СЛИВОЙ

Это сочетание довольно необычно. Но когда я попробовала у подруги за праздничным столом салат из такой заготовки, мне сразу же захотелось узнать рецепт. Теперь каждую осень заготавливаю свеклу со сливой (если год для слив неурожайный, то вполне подходят яблоки, нарезанные дольками). Очень советую и вам попробовать.

Свеклу (лучше взять мелкую темноокрашенную) отварить до готовности, очистить, нарезать дольками. **Сливы** вымыть, удалить косточки и пробланшировать 3 мин. В банки (литровые или поллитровые) уложить слоями свеклу и сливы, **пряности (перец, гвоздику, плоды лимонника)** добавить по вкусу. Залить кипящим ***рассолом***, приготовленным из **1 л воды, 0,5 ст. сахара, 2 ч.л. соли**. Закатать, перевернуть, укутать.

А теперь из этой заготовки, слив рассол, можно приготовить салат, добавив отварной картофель, нарезанный кубиками, ошпаренный нарубленный репчатый лук (побольше) и отварную фасоль. Заправить майонезом.

Эльмира ФИЛИППОВА, г. Пермь.

Казалось бы, все консервированные салаты одинаковы. Овощи, соль, уксус... Но и тут смекалистая хозяйка найдет простор для фантазии. Когда готовила этот салат впервые, за основу брала обычное лечо, вот только помидоры — зеленые. В итоге салат получился...

«ИЗУМИТЕЛЬНЫЙ»

4 кг сладкого перца, 4 кг зеленых помидоров, 2,5 кг лука, 300 г зелени петрушки, 100 г зелени сельдерея, 150 г соли, 200 г сахара, 100 г 6%-ного уксуса, 1 ст.л. молотого черного перца.

Перец освободить от семян и нарезать полосками шириной 5-8 мм, помидоры и лук — кружочками толщиной 3-4 мм. Зелень измельчить. Овощи смешать в тазу, заправить солью, сахаром, черным перцем и уксусом. Плотно уложить в банки. Стерилизовать поллитровые банки 10 мин., литровые — 20 мин. Закатать.

Людмила ШАПОВАЛ, г. Самара.

Из откликов

Очень понравился салат «Изумительный» Людмилы Шаповал. Только зелени я взяла половину нормы, а остальное заменила натертыми на крупной терке кореньями, получилось по 100 г зелени петрушки и сельдерея и по столько же корней. Все домашние дали оценку «отлично»!

Галина ДЕРЯБИНА, г. Слуцк.

КАПУСТНЫЕ РАЗНОСОЛЫ

В прошлом году мы с мужем делали капусту под двумя крышками. Точно по указанному в газете рецепту, но, видно, условия ее хранения были не очень подходящие, и она не получилась хрустящей. В этом году рецепт изменили, добавили водку, капуста стала очень вкусной. Такую делали практически всю зиму: нашинкуем баночку, поставим в холодильник, а когда кончится, снова квасим таким способом.

КАПУСТА, КВАШЕННАЯ С ВОДКОЙ

На ведро капусты — 100 г соли, морковь, тмин — по вкусу, 2 ст.л. сахара и 100 г водки.

Белокочанную капусту нашинковать, посолить, добавить немного натертой на крупной терке моркови, тмин. Перетирать не надо. В 3-литровую банку вложить капусту с морковью и прижать плотно, не утрамбовывая. Нагреть в горячей воде 2 полиэтиленовые крышки: одну с одинарным краем, другую с двойным краем. Первую крышку согнуть пополам и засунуть в горловину, расправить крышку на капусте: она должна прилегать плотно. Второй крышкой закрыть. Выставить в погреб или на балкон. Через 10 дней капусту достать, крышки убрать и проткнуть в центре чистой деревянной палочкой. Дать так постоять часа два, затем палочку убрать. В углубление в капусте высыпать 2 ст.л. сахара и влить 100 г водки. Закрыть крышкой и оставить в погребе еще на 2 дня. Капуста готова. Она получается хрустящей и очень вкусной.

Анна ТОДОРЧУК, г. Брест.

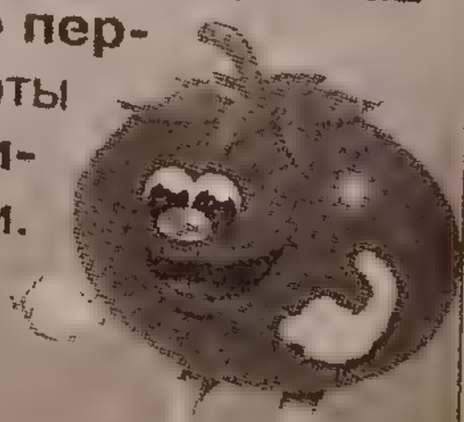
Мариную капусту, нарезав ее кусками такого размера, чтобы они проходили в горлышко банки. Такой способ нарезки значительно экономит время. Съедают ее очень быстро, гости приходят — не успеваю подкладывать.

ОЧЕНЬ БЫСТРАЯ

На дно чисто вымытой 3-литровой банки положить **3-4 гвоздики, 2 лавровых листа, 5-6 зубков чеснока, 5-6 горошин черного перца.** Заполнить банку доверху ломтиками **капусты** (для красоты я перекладываю ее пластиночками сырой свеклы), залить **кипящим маринадом**, прикрыть крышкой и оставить на сутки. Капуста готова! Хранить в холодильнике.

***Маринад*: 1,5 л воды, 4 ст.л. сахара, 4 ст.л. соли** проварить, огонь выключить и влить **3 ст.л. уксусной эссенции.**

Надежда ОРАЛБЕКОВА, г. Калининград.



ЗАКВАСИТЬ ОЧЕНЬ ПРОСТО!

Квасить капусту можно в ведре, кастрюле, банке. На **1 кг капусты** понадобится **50-100 г моркови и 20-25 г соли** крупного помола. Капусту, вырезав кочерыгу, тонко нашинковать, морковь натереть на крупной терке, перетереть овощи с солью до выделения сока. Сложить в чистую посуду и плотно утрамбовать. Капуста должна быть не выше 4 см от верха посуды. Сверху положить марлю и для ускорения выделения сока — груз (банку с водой). Оставить при комнатной температуре (18-22 град.) на 4-6 дней. За это время капусту нужно трижды проткнуть чистой палочкой, чтобы не было горечи, появляющуюся пену снимать, а сок должен быть выше капустного слоя на 2-3 см. Готовую перебродившую капусту вынести на хранение в погреб или поставить в холодильник.

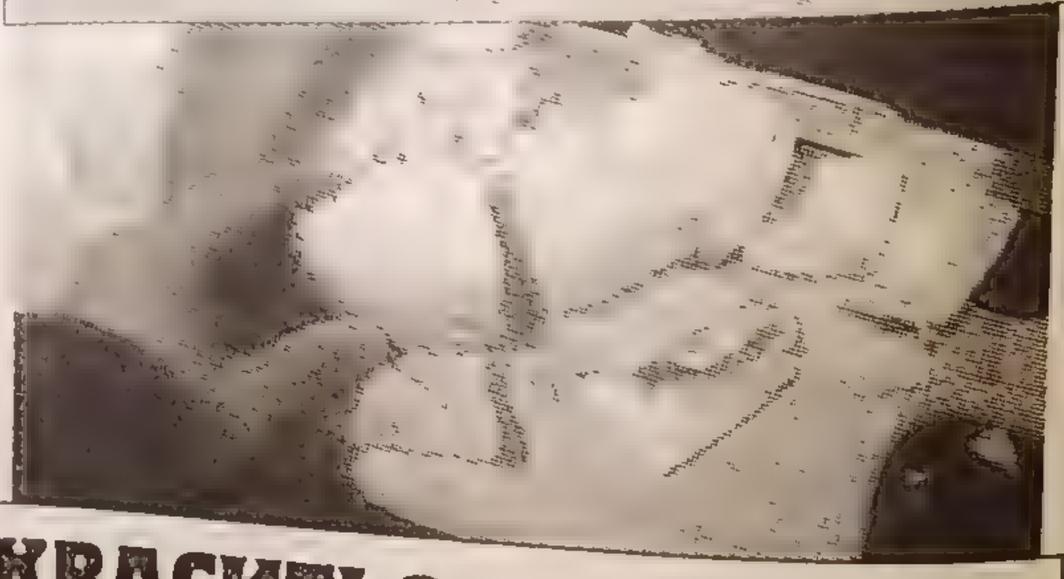
Галина СТЕНИНА, г. Жодино.

С ЛУКОМ И СВЕКЛОЙ

Нашинковать **10 кг белокочанной капусты**, натереть на крупной терке **1 кг моркови и 0,5 кг свеклы**, нарезать соломкой **1 кг сладкого перца**, добавить **лавровый лист, 1 ст.л. семян укропа, 1 ч.л. душистого перца, 250 г крупной соли** и перетереть в большой емкости. Добавить **1 кг целых очищенных маленьких луковичек**. Плотно уложить овощную смесь в банки и поставить их в большой таз, прикрыв марлей. Оставить в теплом месте, чтобы капуста перебродила. Когда брожение закончится, долить в капусту выделившийся сок. Залить прокипяченным охлажденным **раст. маслом** так, чтобы оно покрывало овощи слоем в 1 см. Закрыть капроновыми крышками, вынести для хранения в погреб.

Капуста хорошо стоит до весны, лук приобретает вкус моченого яблока, очень вкусно — попробуйте!

Любовь СОКОЛОВА, с. Песчанокопское Ростовской обл.



КОГДА КВАСИТЬ?

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ НА 2006 ГОД

Дни	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Благоприятные	1, 6 (вечер), 7, 8, 9, 10, 27, 28.	3, 4, 5, 6, 24, 25, 30.	1, 2, 3, 21, 22, 27 (вечер), 28, 29, 30.
Неблагоприятные	4, 5, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 22, 23, 24.	1, 2, 9, 10, 13, 14, 15, 18 (вечер), 19, 20, 28, 29.	6, 7, 8, 11, 12, 13 (утро), 16, 17, 25, 26.

НА ЛЮБОЙ ВКУС

ХИТ-парад 2004

ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ

У **перца** удалить сердцевину, чашечки положить в большую кастрюлю, залить водой, довести до кипения и огонь выключить.

Для начинки пропорции компонентов произвольные, но главным должна быть капуста. **Капусту** мелко нашинковать, **морковь** натереть на терке, **лук и чеснок** мелко нарубить ножом, добавить измельченную **петрушку, посолить** по вкусу. Наполнить чашечки перца, сложить в литровые банки.

***Рассол*: на 1 л воды — 200 г сахара, 200 г 9%-ного уксуса, 200 г раст. масла, 2-3 ст. л. меда, 1 ст.л. соли.**

Залить банки с перцем кипящим рассолом и стерилизовать 7-10 мин. Закатать.

Алла ЛЯХОВА,
г. Шклов Могилевской обл.

Из откликов

Когда коллега принес на работу попробовать баночку фаршированного перца, приготовленного его мамой, я успела ухватить самый последний. Съели все вмиг! Конечно, попросили рецепт. Оказалось, что рецепт она взяла из №8 «Нашей кухни». Нужную страницу я отксерокопировала, а на газету теперь всегда подписываюсь.

Светлана ДОЛЬНИКОВА,
г. Ишим Тюменской обл.

ИЗ КАПУСТЫ

Измельчить **1,5 кг капусты, 1,5 кг сладкого перца, 1 кг моркови, 1 кг лука, 3 кг красных помидоров (или взять 1,5 л томатного сока), добавить 100 г соли, 250 г сахара, 50 г 9%-ного уксуса, 500 г раст. масла.**

С момента закипания варить 40 мин., постоянно помешивая. Горячую массу разложить в стерилизованные банки, закатать, перевернуть, укутать до полного остывания.

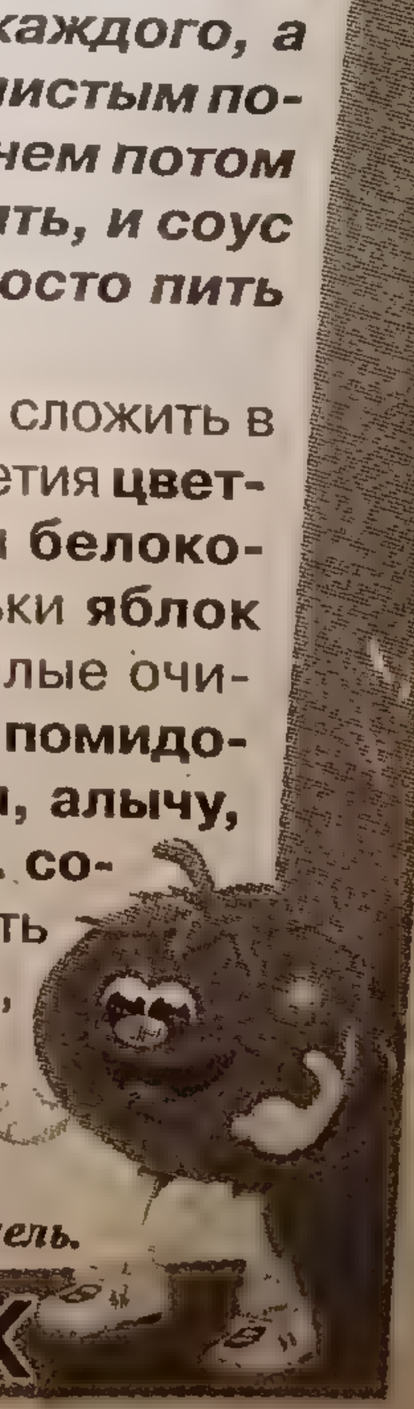
Елена СКАЧКОВА,
д. Кресты Тульской обл.

АССОРТИ «САД И ОГОРОД»

Заготовки ассорти в нашей семье очень любят. Во-первых, учитываются вкусы каждого, а во-вторых, очень душистым получается рассол. На нем потом и мясо можно потушить, и соус приготовить, да и просто пить вкусно.

В 3-литровые банки сложить в любой пропорции соцветия **цветной капусты**, ломтики **белокочанной капусты**, дольки **яблок и сладкого перца**, целые очищенные **морковь, лук, помидоры** (небольшие), **сливы, алычу, чеснок**. Всыпать **4 ст.л. соли и 8 ст.л. сахара**, влить **1 ст. 6%-ного уксуса**, залить **кипятком**, стерилизовать 20 мин., закатать, укутать.

Нина ЛИТЯГО, г. Гомель.



ЛЮБИМЫЕ САЛАТЫ

Делюсь рецептами салатов, которые моя мама заготавливает на зиму. Эти салаты очень вкусные, аппетитные и всем нашим знакомым и друзьям очень нравятся.

«КУБАНСКИЙ»

5 кг сладкого перца, 2,5 кг спелых помидоров, 300 г чеснока, 300 мл раст. масла, 100 г соли, 200 г сахара, 2 ст.л. 70%-ного уксуса, 100 г зелени петрушки, молотый горький перец — по вкусу.

Сладкий перец вымыть, разрезать на 3-4 части. В широкую посуду положить измельченные петрушку и чеснок, горький перец, резаные помидоры, всыпать соль, сахар, залить маслом. Все довести до кипения и варить 15 мин. В кипящую массу опустить дольки сладкого перца, влить уксус и варить 10 мин. В горячем виде разложить в стерилизованные банки и закатать. Перец получается, как в заливке, очень аппетитный.

С РИСОМ

Нагреть в кастрюле **0,5 л раст. масла.** Положить в него **500 г натертой моркови** и тушить 15 мин.

Затем добавить **1 кг сладкого перца**, нарезанного тонкой соломкой, потушить еще 15 мин., **1 кг репчатого лука**, нарезанного кольцами, и тушить еще 15 мин. Опустить **1 кг красных помидоров**, нарезанных ломтиками. Тушить все вместе 15 мин. Добавить **2 ст. риса**, сваренного до полуготовности, и варить 15 мин. В горячем виде разложить в стерилизованные банки и закатать. **Соль, сахар, уксус — по вкусу.** Очень вкусная закуска.

Евгения ШЕПЕЛЕВА,
п. Испатовка Ульяновской обл.

«МАМОЧКИН»

1 кг спаржевой фасоли, 1 кг цветной капусты, 1 кг репчатого лука, 0,5 кг сладкого перца, 300 г моркови, 2 кг помидоров, 350 г раст. масла, 250 г сахара, пучок зелени петрушки и укропа, 1 ст. 9%-ного уксуса, соль — по вкусу.

Фасоль нарезать кусочками, проварить 15 мин. в кипящей воде. Цветную капусту разделить на кочанчики и тоже отварить в течение 15 мин. Лук нарезать полукольцами, сладкий перец — соломкой, морковь натереть на крупной терке, помидоры пропустить через мясорубку.

Томатную массу смешать с маслом, сахаром и солью, тушить 15 мин., опустить подготовленные овощи, тушить 40 мин. За 2 мин. до готовности всыпать измельченную зелень, влить уксус. Разложить горячий салат в стерилизованные банки, закатать, укутать.

Ольга ДЕРБУНОВИЧ,
г. Назарово Красноярского края.

Попробовав мою закуску, все просят рецепт. И неудивительно: закуска получается остренькая, помидоры, как свежие, а рассол очень вкусный.

ЗАКУСКА

Помидоры (лучше брать спелые, но твердые) вымыть и разрезать на 4 части. Отдельно приготовить смесь для переслаивания: мелко нарезать **лук, чеснок, сладкий и горький стручковый перец, зелень** (все пропорции — по вкусу).

В стерилизованные 3-литровые банки уложить слой смеси, слой помидоров и т.д. Влить в каждую банку **по 1 ст. л. раст. масла и 3 ст. л. 9%-ного уксуса**. Залить доверху остывшим рассолом и сразу закатать или закрыть плотными (с двойным ободком) полиэтиленовыми крышками. Стерилизовать не надо. Хранить закуску в холодильнике или в погребе.

Рассол: на одну 3-литровую банку — **1,3 л воды, 1 ст. л. соли, 3 ст. л. сахара, лавровый лист.** Закипятить, процедить и остудить.

Валентина ГОГНА,
п. Верховье Орловской обл.

«ОСЕННИЙ»

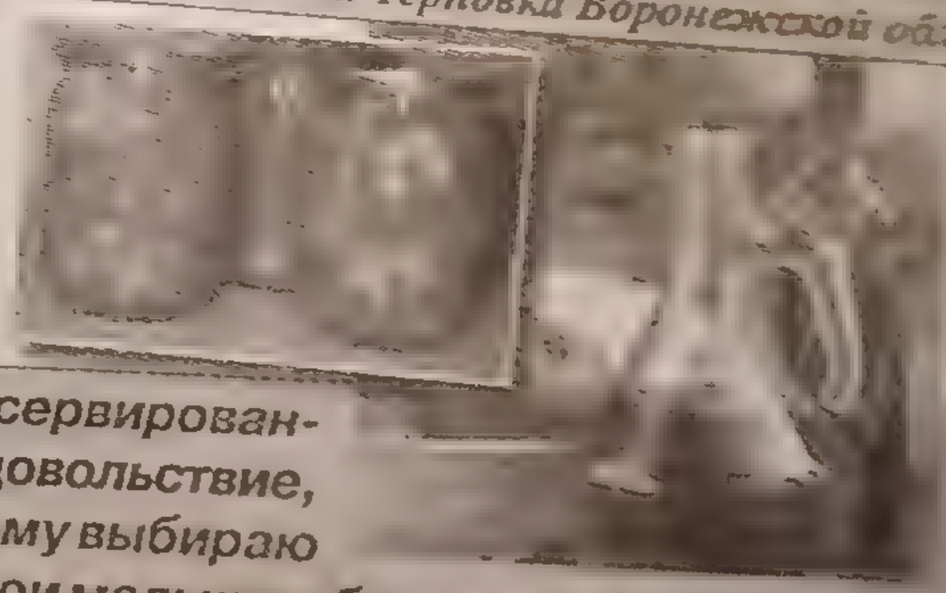
3 кг помидоров, 1 кг моркови, 1 кг сладкого перца, 1,5 кг лука, 100 г соли, 300 г раст. масла, 1 ст. 9%-ного уксуса, 300 г сахара, 5 лавровых листьев, 25-30 горошин черного перца.

Овощи вымыть. Помидоры и перец нарезать дольками, лук — полукольцами, морковь натереть на крупной терке. Перемешать с солью, лавровыми листьями, черным перцем. Оставить при комнатной температуре на 10-12 часов.

Из уксуса, сахара и масла сварить маринад, горячим влить в салат, перемешать и варить 15-20 мин. Разложить в стерилизованные банки, закатать, укутать.

Выход — 7 литров.

Ирина ЗАБОРОВСКАЯ,
п. Терновка Воронежской обл.



К зиме всегда готовлю много консервированных салатов, и мне это доставляет удовольствие, а вот стерилизовать не люблю, потому выбираю рецепты без стерилизации. Когда мои мальчики были маленькими, процесс нарезания овощей для салатов становился игрой: кто вырежет больше геометрических фигур. С тех пор мой салат так и называется

«ПАРАД ФИГУР»

1 кг моркови натереть на крупной терке, **1 кг репчатого лука** нарезать мелкими кубиками, сложить в кастрюлю, добавить **250 г раст. масла, 1 ст. сахара, 3 ст.л. без верха соли**. Довести до кипения и варить 15 мин. **2 кг разноцветных (красных, желтых, зеленых, оранжевых) помидоров** нарезать дольками, **2 кг сладкого перца** — соломкой. Всыпать в кипящую массу и варить еще 7 мин. В конце влить **1 ст. уксусной эссенции**, разложить в стерилизованные банки, закатать и укутать.

Надежда БУДУКИНА, с. Стрельцы Рязанской обл.

КЕТЧУПЫ, АДЖИКА

ХИТ-парад 2005

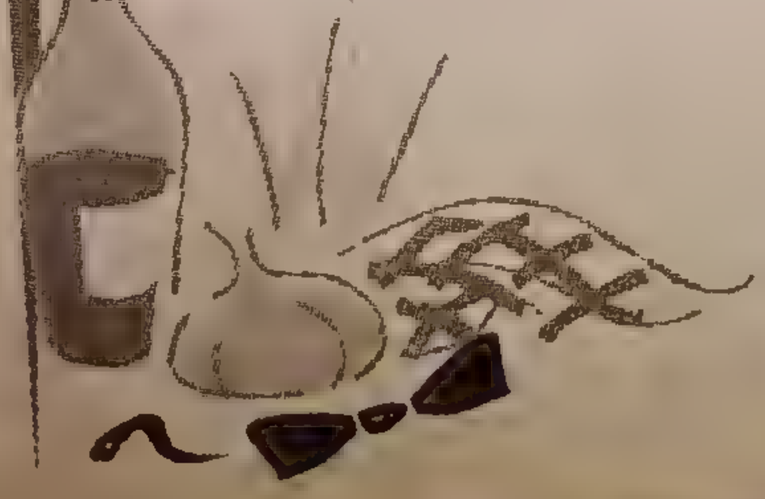
МОЙ КЕТЧУП

4 кг помидоров (можно мятых и обрезанных), 0,5 кг яблок, 3-5 стручков горького перца, 1 кг репчатого лука, 4-5 лавровых листьев, 2 ст. л. с верхом соли, 10 шт. гвоздики, 350 г сахара, 300 г 6%-ного уксуса, по 6 горошин черного и душистого перца, 1 ч.л. корицы, 5 больших зубков чеснока, 2-4 стручка сладкого перца.

Овощи и яблоки мелко нарезать, перемешать с остальными компонентами и варить, помешивая, не накрывая крышкой, в течение 2 часов. Затем массу остудить, протереть сквозь сито, еще раз проварить, расфасовать в стерилизованные банки и закатать.

Удобнее брать стеклянные банки или бутылки с завинчивающимися крышками.

Валентина РЕВЕНКО,
х. Александровка Ростовской обл.



САЛАТ «ДРУЖБА»

1 кг кабачков, 1 кг баклажанов, 1,5 кг помидоров, 0,5 кг свежей капусты, 0,5 кг сладкого перца, 0,5 кг лука, 0,5 кг моркови, 2 ст. раст. масла, 1 ст.л. с верхом соли, 3 ст.л. сахара, 2 ст.л. манки, 0,5 ч.л. лимонной кислоты.

Кабачки и баклажаны очистить от кожицы и сердцевины, нарезать кубиками. Баклажаны посыпать солью, оставить на 20 мин., чтобы вышла горечь, отжать.

Морковь и лук мелко нашинковать, обжарить в раст. масле. Капусту мелко нарубить, помидоры нарезать дольками, а перец — соломкой. Все овощи сложить в большую кастрюлю и тушить до готовности (примерно 35-40 мин.). За 10 мин. до готовности всыпать манку и сахар. В конце влить лимонную кислоту, растворенную в 0,5 ст. воды. Разложить в стерилизованные банки, закатать.

Елена ПОПОВА, г. Минск.

Из откликов

В прошлом году все заготовки на зиму закрывала по номерам «Нашей кухни» за 2005 год. Мне знакомые говорили, что я рискую. Но я отвечала, что читателям «Нашей кухни» полностью доверяю. Зима показала, что я не ошиблась: все заготовки съедали с большим удовольствием. Особенно понравился салат «Дружба» Елены Поповой.

Наталья СЕЛЮКОВА, г. Ефремов Тульской обл.

КЕТЧУП «ЗЕЛЕНЫЙ»

12 зеленых помидоров, 3 яблока, 3 луковицы с перьями, 2 ст.л. сахара, 2 ч.л. соли, 1/3 ст. 9%-ного уксуса, 2 шт. гвоздики, 10 горошин черного перца.

Нарезать помидоры, очищенные яблоки и лук. Перемешать, влить немного воды и, помешивая, варить до мягкости, всыпать пряности, соль. Затем протереть через сито и снова варить до испарения воды. Добавить сахар, уксус и еще раз проварить. Горячий кетчуп разлить в полулитровые банки, накрыть крышками и стерилизовать в кипящей воде 20 мин. Закатать, укутать.

Зоя МАКСИМОВА,
г. Н. Серги Свердловской обл.

АДЖИКА «ДУШИСТАЯ»

1 кг яблок (антоновка), 2 кг моркови, 2 кг помидоров, 200-300 г чеснока, 1 ст. раст. масла, 1 ч.л. молотого перца, соль — по вкусу.

Все пропустить через мясорубку, добавить раст. масло, перец, соль. Варить 40 мин. на малом огне до полного размягчения. Разложить в стерилизованные банки, закатать.

С ПЕРЦЕМ

10-12 стручков сладкого перца, 0,5 кг моркови, 1,5 кг помидоров, 10 луковиц, 10 головок чеснока, 1 кг яблок (если кислые — меньше), 0,5 кг раст. масла, 2 ст.л. соли, зелень петрушки, душистый перец — по вкусу.

Овощи и яблоки очистить, пропустить через мясорубку, добавить раст. масло, соль, перец, измельченную зелень петрушки и варить до мягкости. Разложить горячим в стерилизованные банки, закатать.

Елена БЕЛКО, г. Гродно.

ХИТ-парад 2006

ПОМИДОРЫ «ДЕЛИКАТЕСНЫЕ»

Помидоры уложить в банки, добавить **листики свежей мяты**, залить кипящим ***маринадом* (на 1 л воды — 50 г соли, 50 г меда, 0,5 ч.л. уксусной эссенции**). Маринад слить, вновь вскипятить и залить второй раз. Закатать, укутать.

При консервировании помидоров я всегда протыкаю их у плодоножки спичкой, добавляю несколько виноградин, ягод черной или красной смородины, чернослив или персики. Попробуйте, очень интересный и необычный вкус.

Ольга ФЕДОРОВА,
г.п. Шарковщина Витебской обл.

От редакции

Возможно, выбирать победителем «Хит-парада — 2006» рецепт, только-только опубликованный в июльском выпуске текущего года — и потому пока не получивший ни одного отклика, преждевременно. Тем не менее берем на себя такую смелость. Дело в том, что рецепт этих помидоров Ольга Федорова прислала еще в прошлом году, но из-за ограниченности газетной площади публикацию пришлось перенести на следующий сезон — это лето. А вот сами попробовали законсервировать помидоры «Деликатесные» и смело утверждаем — очень вкусно!

АДЖИКА «МИРОВАЯ»

2,5 кг помидоров, 1 кг моркови, 1 кг очищенного сладкого перца, 1 кг яблок (антоновка), черный и красный перец — по вкусу.

Овощи и яблоки пропустить через мясорубку и варить один час, помешивая.

В горячую массу добавить **1 ст. 9%-ного уксуса, 1 ст. сахара, 1 ст. раст. масла, 1/4 ст. соли, 200 г толченого чеснока, перец.**

Все хорошо перемешать, проварить 10-15 мин., разложить в стерилизованные банки и закатать.

Оксана ПАШКЕЛЕВИЧ, г.п. Мир.

АДЖИКА «ВИТАМИННАЯ»

Из свежих помидоров не вареная: и витамины целы, и вкус необычный. Хорошо добавлять ее в борщ.

Помидоры пропустить через мясорубку. На ведро полученного сока добавить также пропущенные через мясорубку **1 ст. корней хрена, 1 ст. чеснока, 1 ст. сладкого перца, 5 стручков горького перца, 1 ст. соли, 1 ст. сахара, 0,5 ст. 9%-ного уксуса**.

Все хорошо перемешать, разлить в бутылки. Хранить в погребе.

Майя ТАВЛАШКОВА, г. Быково Волгоградской обл.

ОТ СОСТАВИТЕЛЯ

Помните, как в детской песенке «Поделись улыбкою своей, и она к тебе не раз еще вернется...» Точно так же получилось и у авторов замечательных рецептов заготовок на зиму. Они щедро делились своими знаниями и опытом с другими читателями «Нашей кухни», и многие-многие люди говорили им за это спасибо. Значение слова «спасибо», думаю, знает каждый. Это означает — спаси Бог! Я уверена, что людям, получившим в награду такие искренние слова, во всех делах сопутствует удача. Смею надеяться, что подготовленный редакцией спецвыпуск «Золотых рецептов» поможет вам основательно подготовиться к зиме. Теперь очень ждем откликов и приглашаем всех, кто держит в руках это издание, поделиться своими любимыми рецептами консервированных блюд. Ведь этот спецвыпуск далеко не последний, и кто знает, возможно, очень скоро и вам многие люди скажут волшебное слово «Спасибо», а в одном из следующих номеров, под рубрикой «Хит-парад» появится именно ваш рецепт!

Наталья ЛАВЕНЕЦКАЯ.

«ВОСКРЕСНАЯ ГАЗЕТА»
N 1(188), 2006 г.
Шеф-редактор
Татьяна САНЧУК
Приемная:
тел./факс
(8-10-375-222)
32-71-36.
Учредитель и издатель ООО «Издательский дом «Толока»
Свидетельство о регистрации ПИ № 77-11633 от 21.01.2002 г.

Адрес редакции:
214000 г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4А.
Тел. (8-4812) 64-75-65, 64-75-64.
Тел./факс 64-75-47.
sekretar@smolensk.toloka.com

Для писем:
214000 г.Смоленск, главпочтамт, а/я 488
www.toloka.com

Юридический адрес:
214006, г. Смоленск, ул. Октябрьской революции, д. 6
Распространитель — ООО «Толока в России»
Тел.: (8-4812) 61-19-90, 61-19-80, 64-75-35.
E-mail: opt@smolensk.toloka.com

Цена свободная
Подписана в печать 11.07.2006 г.
Время подписания в печать 16.00
Тираж 280000 экз.
отпечатан в ООО «Печатный мир» (603107 г. Н. Новгород, ул. Ларина, д.7).
Заказ № 4100.

За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.

Газета набрана и сверстана в компьютерном центре "Толоки".
E-mail: kc@toloka.com

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

КуХОНЬКА

ТОЛОКА

Почта России:
60085 (полугодие)

Пресса России:
19337 (полугодие)

Роспечать:
19416 (полугодие)

ВНИМАНИЕ!
с 1 по 31 августа
ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА
на наши издания
НА 2007 ГОД
(по ценам 2006 года)

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

НАША КУХНЯ

ТОЛОКА

Почта России:
12657 (полугодие)

Пресса России:
63248 (полугодие)

Роспечать:
35727 (полугодие)

АРОМАТ ОСЕНИ

Спецвыпуск №2

ГОТОВИМ ПО-ДОМАШНЕМУ

НОВИНКА!!!

Заготовки с осенними плодами

Оригинальные рецепты читателей

Вкусно и полезно – сезонные рецепты

Лучшие рецепты с дарами осени!

Когда лето понемногу подходит к концу, постепенно сменяется и наш рацион. Богатый осенний урожай фруктов и овощей – это и тяжелые хрустящие кочаны капусты, плотные корнеплоды и клубни, хрустящие яблоки, сочные груши, ароматные сливы, желтые тыквы, стройные кабачки...

Осень - это также время проверки зимних закромов. Яблоки, груши, хрустящая красная капуста, перец, оставшиеся помидоры и огурцы - идеальные кандидаты для заготовок. Урожай овощей и фруктов также прекрасно подходит к осенним блюдам из мяса, для выпечки изумительно вкусных и ароматных пирогов и кексов.

И еще одно из традиционных удовольствий осени - возможность собрать бесплатный природный урожай: лесные ягоды и грибы. Маринады и соленья, джемы, варенья, желе - целый диапазон вкусностей можно приготовить с лесным урожаем.

СОДЕРЖАНИЕ

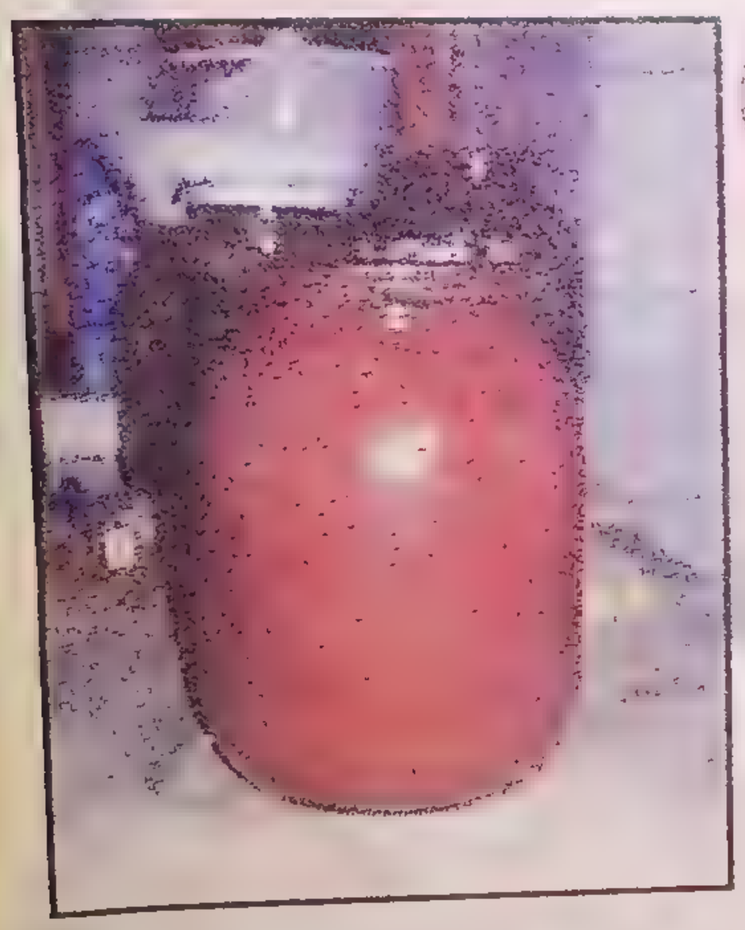
3-11 стр. – Томаты.
12-17 стр. – Огурцы.
18-19 стр. – Патиссоны.
20-22 стр. - Кабачки.
23-26 стр. –Тыква.
27-29 стр. - Свекла.
30-33 стр. – Баклажаны.
34-40 стр. - Стручковый перец.
41-43 стр. – Хрен.
44-45 стр. - Чеснок.
[illegible] стр. - Лук.
47-[illegible] стр. – Горох.
[illegible]-55 стр. – Фасоль.
[illegible]-58 стр. – Морковь.
[illegible], 60 стр. – Капуста.
61 стр. – Картофель.
62-69 стр. - Яблоки.
70-75 стр. –Слива.
76-78 стр. - Груши.
79-80 стр. – Клюква.
81-83 стр. - Брусника.
84-86 стр. – Облепиха.
87-88 стр. - Арбуз.
89-98 стр. - Грибы.
99-111 стр. – Рецепты читателей.
112-115 стр. – Сезонные рецепты.

Хранение свежих плодов

Для закладки на длительное хранение берут томаты поздних посадок молочной или зеленой стадии зрелости, отбирают здоровые плоды и укладывают их в ящики с решетчатыми крышками плодоножками вверх. На дно ящика между плодами насыпают мелкую сухую (лучше всего березовую) стружку или торф, можно также заворачивать каждый плод в бумагу. Лучшая температура для хранения томатов 12°С. Срок хранения томатов по этому способу составляет от 1 до 3 месяцев.

По второму способу хранения плоды, собранные в конце октября в стадии молочной спелости, заворачивают в черную тонкую бумагу, укладывают в продезинфицированный невысокий ящик с перекладкой сухой чистой соломой и вносят в темное вентилируемое хранилище. Здесь их нужно держать при температуре 8-10°С. При этом способе томаты можно сохранить до января.

Для заготовки томаты консервируют, маринуют, солят, варят варенье.



Консервированные неочищенные томаты

Для заливки:
на 1 л томатного сока — 20-30 г поваренной соли.

В консервированных томатах сохраняется вкус, аромат и пищевые достоинства. Отобрать свежие, правильной формы, с гладкой поверхностью, крепкие томаты, не поврежденные болезнями и вредителями, без пятен от солнечных ожогов. Кроме того, томаты должны быть совершенно зрелыми — интенсивной красной окраски, без зеленого или желто-зеленого пятна возле плодоножки. Мягкие и перезрелые томаты, а также томаты с большим количеством семян или неплотной мякотью непригодны для консервирования. Нельзя использовать и очень крупные, с трещинами плоды. Из них приготавливают томатный сок для заливки.

Отобранные для консервирования томаты очистить от плодоножек, очень хорошо промыть холодной проточной водой. Так как томаты не бланшируют, то во время мойки необходимо устранить прилипшие к ним микроорганизмы. Томаты проколоть в нескольких местах вилкой, уложить в банки и залить свежеприготовленным томатным соком, остывшим до температуры 80-85°С, с добавлением поваренной соли. Наполненные банки стерилизовать и закупорить. Держать до остывания вверх дном.

Томатный сок для заливки приготовить из хорошо созревших томатов, можно использовать и перезревшие мягкие плоды. Удалить плодоножки, прозелень, поврежденные солнечными ожогами и болезнями части, промыть томаты проточной водой, нарезать кусочками, выложить в подходящую посуду и варить до мягкости и выделения сока, затем протереть через частое сито для отделения семян и кожицы.

К протертому томатному соку прибавить соль, затем сок довести до кипения. Срок годности томатного сока после приготовления — один час. Затем он начинает быстро бродить и становится непригодным для заливки. Ввиду этого при приготовлении большого количества консервов томатный сок для заливки следует приготавливать отдельными порциями.

Томаты красные натуральные

Для рассола:
на 1 л воды — 50-60 г соли или 35 г соли и 6 г лимонной кислоты.

Отобрать плоды с хорошей ровной окраской, плотные и одинаковые по размеру, уложить в банки и залить кипящим рассолом. Банки прикрыть крышками и стерилизовать, выдерживая в кипящей воде, литровые — 8-10 мин, трехлитровые — 15-20 мин.

Томаты маринованные

Существует много способов и рецептов приготовления маринованных томатов. Отличаются они разным соотношением в маринаде соли, сахара и набором специй. Помидоры маринуют преимущественно мелкие: зеленые, молочного цвета, бурые, розовые. На дно банки положить специи и пряности. Кипящим маринадом залить банки с помидорами, стерилизовать и закатать жестяными крышками.

Для первого способа: 3 шт. лаврового листа, 10 горошин перца черного горького, полстручка перца красного горького, 10 шт. гвоздики, корица — на кончике ножа.

Для маринада: на 1 л воды - 50 г поваренной соли, 50 г сахарного песка и 4 ч. ложки уксусной эссенции.

Для второго способа: 10 шт. стеблей укропа, 10 шт. черносмородинового листа, 15 г зелени петрушки, 1 стручок перца красного горького.

Для маринада: на 1 л воды - 50 г поваренной соли, 50 г сахарного песка и 3 ч. ложки уксусной эссенции.

Для третьего способа: на 3-хлитровую банку - 6 стаканов воды, 2 ст. ложки соли, 4 ст. ложки сахара, 6 горошин черного и душистого перца, 6 шт. гвоздики, 3 лавровых листа, стручок красного перца.

Все прокипятить, затем влить полстакана 9%-го уксуса.

Томаты соленые с горчицей

Для рассола:
на ведро воды — 2 тонких стакана сахара, 1 стакан соли, 15 лавровых листов, по 1 ч. ложке размятых горошинок душистого и горького перца, 1 пачка (100 г) сухой горчицы.

Чуть недозрелые твердые томаты хорошенько промыть и уложить в бочонок, ведро или кастрюлю, пересыпая листьями черной смородины. На дно тоже уложить эти листья. В приготовленный прокипяченный рассол, после того как он остынет, добавить сухую горчицу, размешать и дать отстояться.

Когда рассол станет прозрачным, чуть желтоватым, можно им заливать помидоры. Сверху, как обычно, положить чистую тряпочку и гнет.

Томаты соленые с морковью

На 8-10 частей помидоров — 1 часть моркови.
Для рассола: **на ведро воды - 500 г соли.**

Спелые твердые мелкие помидоры тщательно промыть. Плодоножки не отрывать — так помидоры не вытекают, остаются твердыми, их можно будет резать дольками, как свежие. Уложить помидоры в кадку, ведро, кастрюлю рядами, пересыпая тертой морковью, добавить красный перец, укроп, чеснок, лавровый лист и залить рассолом, сверху положить гнет.

Хранить в прохладном месте. Если к концу зимы помидоры начнут закисать, нужно достать их из рассола, обмыть, снова уложить и залить свежей водой. После этого они сохранятся еще 3-4 месяца.

Томаты соленые в мешке

Для рассола: **на 1,5 л воды — 100 г соли, зелень и специи по вкусу.**

В качестве тары для соления используется полиэтиленовый мешок. Отобранные томаты средней зрелости помыть, затем подготовить листья вишни, смородины, укропа и сельдерея, промыть и дать воде стечь. Отдельно нашинковать сахарную свеклу — она задерживает окислительные процессы. В мешок положить слой зелени, затем слой помидоров, опять зелень, нашинкованную сахарную свеклу и томаты. Поверх всего укладывается слой зелени. Мешок плотно завязать и поставить в бочку или в ящик.

Через двое суток овощную смесь в мешке залить рассолом.

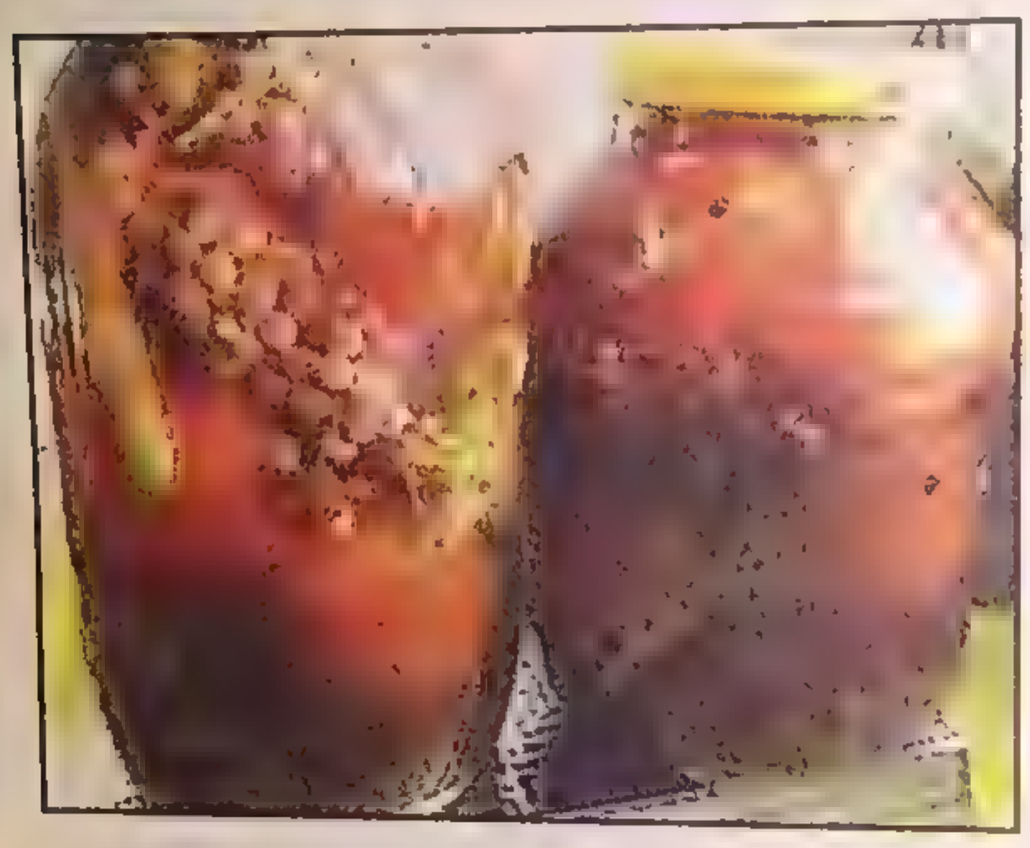
Для приготовления рассола взять воды на половину вместимости мешка, посолить, добавить укроп, горький и душистый перец, лавровый лист, все вскипятить. Рассол, остудив, процедить и вылить в мешок, который после этого плотно завязать.

ТОМАТЫ

Сухой засол томатов

На 10 кг томатов — 1,1-1,2 кг соли.

Томаты перебрать, отобрать негодные, затем вымыть и уложить в бочку, пересыпая каждый ряд сухой поваренной солью. Бочку закрыть кружком, поверх которого положить небольшой гнет. Хранить в холодном месте.



Томаты с виноградом

На 3-хлитровую банку:
1 сладкий перец,
1 горький перец,
3 зубчика чеснока,
2 лавровых листа,
5 листов смородины,
4 листа вишни,
10 горошин черного перца,
1 лист хрена,
2 веточки укропа, петрушка,
1 ст. ложка соли,
1 ст. ложка сахара, 1 кисть винограда.

Помидоры, предназначенные для консервирования, очистить от плодоножек, промыть, проколоть в нескольких местах. В простерилизованную банку уложить специи, помидоры, виноград, соль, сахар, залить кипятком на 20 мин.

Слитую воду снова довести до кипения, залить помидоры и закатать.

Томаты зеленые с луком и морковью

5-6 крупных зеленых томатов,
2 луковицы,
2 моркови,
60 г растительного масла,
5 зубков чеснока, зелень петрушки и сельдерея.

В кастрюлю положить мелко нарезанный репчатый лук, нарезанные дольками зеленые томаты, нарезанную кружочками морковь, зелень. Все это залить растительным маслом и тушить 30 мин. Когда помидоры станут мягкими, добавить толченый чеснок.

Разложить в пол-литровые банки и стерилизовать в течение 15 мин в кипящей воде, закатать.

Томаты с чесноком

Для заливки:
1 л яблочного сока,
по 50 г соли и сахара (для томатов с чесноком),
по 30 г соли и сахара (для томатов с луком).

Чеснок очистить, томаты полминуты бланшировать в кипящей воде, затем деревянной палочкой сделать сверху 2-3 прокола, чтобы кожица у томатов не растрескалась. Приготовить заливку из яблочного сока, соли и сахара. Томаты уложить в трехлитровую банку, пересыпая чесноком, залить кипящей заливкой, быстро закатать и перевернуть вверх дном до остывания.

Точно так же можно приготовить томаты с луком, который предварительно нарезать кольцами.

Чеснок и лук — фитонцидные растения, поэтому достаточно одноразовой заливки.

Икра из зеленых томатов

Для 1 кг икры:
600 г зеленых томатов,
200 г моркови,
100 г томатного соуса,
50 г лука репчатого, обжаренного в растительном масле,
25 г петрушки,
15 г поваренной соли,
10 г сахарного песка.

Для приготовления икры из зеленых помидоров взять зеленые, неповрежденные, без плодоножек плоды любых размеров и формы. Для улучшения вкуса в состав икры добавить корнеплоды моркови и петрушки, лук.

Помидоры, корнеплоды и лук запечь в духовке. После этого все компоненты пропустить через мясорубку, добавить соль, сахар, пряности, томатный соус, тщательно перемешать, довести до кипения и заполнить полученной смесью стеклянные банки, которые накрыть чистыми сухими крышками и стерилизовать в течение 1 часа, после чего укупорить и перевернуть вверх дном.

Зеленые томаты с чесноком

Для маринада:
на 1 л воды — 1 ст. ложка соли,
2 ст. ложки сахара,
60 г уксуса.

Зеленые томаты одинаковой формы и размера промыть, острым ножом сделать надрезы. Внутрь каждого томата положить пластиночку чеснока, веточку укропа или петрушки. Осторожно уложить в подготовленные литровые банки, залить горячим маринадом и стерилизовать в течение 20 мин.

После этого банки быстро закатать и перевернуть вверх дном до остывания.

Томатный сок с мякотью

Спелые, можно и перезрелые, хорошо окрашенные помидоры обмыть, очистить и разварить, после чего протереть сквозь сито. Сок выпаривать примерно 30 мин, затем перелить в банки или чистые бутылки. Стерилизовать 30 мин при температуре 90°С.

Сок разводят зимой лимонным соком и подают как напиток. Можно приготовить из него супы и соусы.

Сок, пюре, паста из томатов

На 1 кг готового пюре или пасты — 3 ст. ложки соли.

Спелые томаты вымыть холодной проточной водой, разрезать на части, положить в кастрюлю без воды и поставить на огонь. Нагреваясь, помидоры выделят сок и осядут.

Добавить новую порцию помидоров, потом еще, пока кастрюля не наполнится доверху. Нагревать на слабом огне приблизительно 20 мин, пока масса не закипит, затем слить сок, разлить горячим в бутылки, бутылки прогреть в течение 25-35 мин.

Пюре и пасту готовить из томатной массы, оставшейся в кастрюле. Для пюре ее нужно уварить в 2-2,5 раза, для пасты — в 5-7 раз. Разложить в стеклянные банки и стерилизовать 30-40 мин.

Томатные пюре и пасту можно сохранить и без стерилизации, если добавить в готовую массу соль, а затем прокипятить, разлить в банки, сверху залить горячим растительным маслом, закрыть крышкой или плотно завязать.

Томатный соус

На 0,5-литровую банку: 1,1 кг томатов, 70 г сахара, 10 г соли, 30 г 6%-го уксуса, 1-2 зубчика чеснока, 1 ч. ложка хмели-сунели, корица молотая - на кончике ножа.

Помидоры протереть, поставить варить на средний огонь. Когда пена поднимется, размешать все ложкой. Варить, пока томатная масса не уменьшится в 2 раза, а может, и немного больше. Затем добавить 1-2 ст. ложки хмели-сунели, корицу, толченый чеснок, сахар и соль. Все варить еще 10 мин, добавить уксус и снять с огня. Дать постоять 3-5 мин, а потом разлить в 0,5-литровые банки, накрыть крышками и стерилизовать 15 мин. Закатать.

Томатно-яблочный соус

6 помидоров, 2 стакана нарезанных яблок, 3 перца, 2 стакана изюма, 1 стакан нарезанного лука, 3,5 стакана сахара, 1/4 стакана соли, 3 стакана винного или столового уксуса, 60 г сухой горчицы, 2 ст. ложки молотого имбиря.

Помидоры очистить от кожицы, разрезать на 4 части, у яблок удалить сердцевину и мелко нарезать, нарезать лук, у сладкого зеленого перца удалить семена. Все продукты уложить в кастрюлю, добавить изюм, сахар, соль, винный или столовый уксус, сухую горчицу, можно положить молотый имбирь. Варить на слабом огне около 2 часов.

Охладить, разложить в банки и завязать. Хранить в темном месте.

Томатный соус острый

На 2,5 кг свежепротертых помидоров: 150 г сахарного песка, 20-25 г соли, 0,5 г очищенного чеснока, 0,5 г перца черного, 1 г перца душистого, 1,5-2 гвоздики, 1,5-2 г корицы, уксус по вкусу.

Размятые помидоры варить в кастрюле, пока не останется половина первоначального объема, минут за 10 до конца варки добавить сахарный песок, уксус, соль, чеснок, перец, корицу, гвоздику. Все это можно высыпать прямо в томатную массу или положить в мешочек и в нем варить, а после варки мешочек выбросить.

Горячий соус разлить в банки или бутылки, стерилизовать в кипящей воде и закупорить.

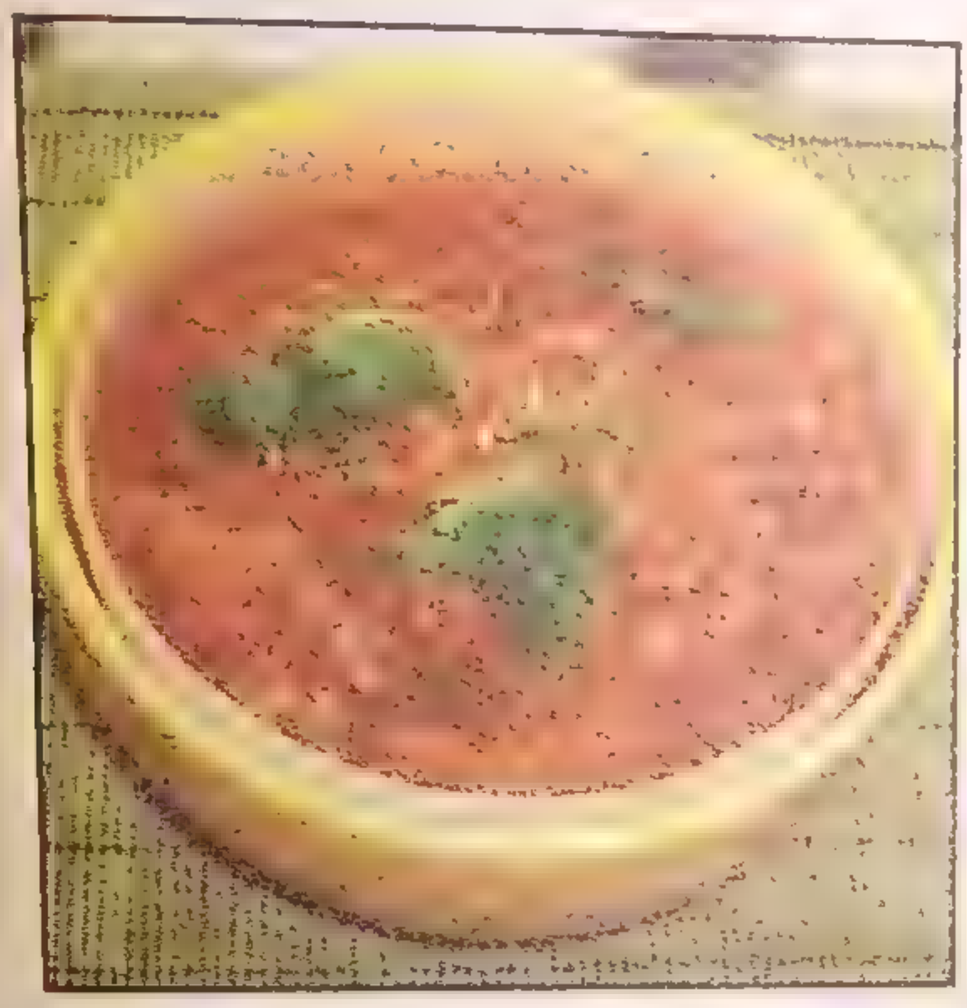
Приправа из томатов

1 кг спелых томатов, 300 г чеснока, 200 г хрена, 100 г растительного масла, 100 г сахара, 15 г соли.

Спелые красные томаты вымыть, обдать кипятком и пропустить через мясорубку вместе с очищенным чесноком. Хрен вымыть и натереть на терке, смешать с промолотыми томатами, добавить сахар, соль, растительное масло и перемешать.

Разложить готовую приправу в маленькие баночки и закрыть их крышками.

Хранить в прохладном месте.



Аджика по-домашнему

На 2,5 кг помидоров: 1 кг моркови, 1 кг сладкого перца, 1 кг яблок, 100 г красного стручкового перца, 200 г толченого чеснока, 1 стакан уксуса, 1 стакан сахара, 1 стакан подсолнечного масла, 1/4 стакана соли.

Помидоры, морковь, сладкий перец, яблоки, красный стручковый перец хорошо промыть и пропустить через мясорубку. Затем переложить в кастрюлю и варить 1 час с момента закипания.

Когда остынет, добавить толченый чеснок, уксус, сахар, подсолнечное масло, соль, все хорошо перемешать, разложить в горячие банки или молочные бутылки и закрыть (бутылки можно закрыть сосками), хранить в прохладном месте.

Заготовка для вторых блюд с томатами

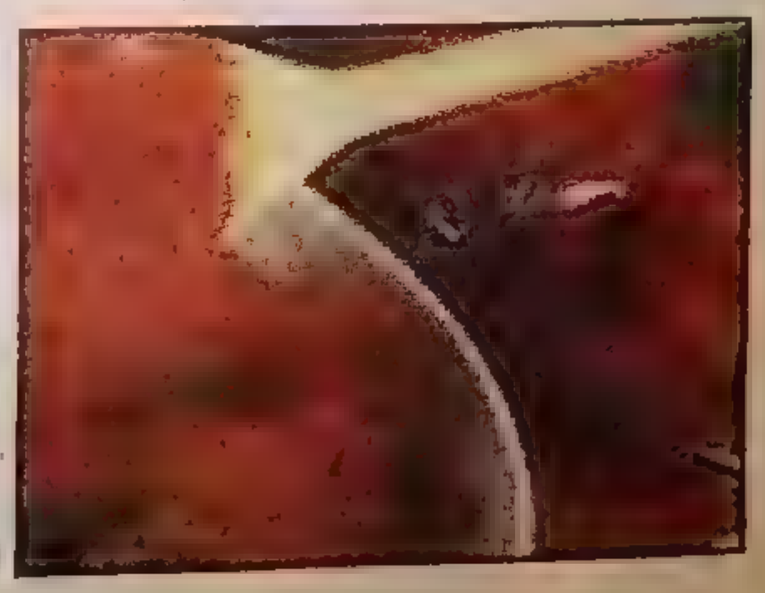
На пол-литровую банку: 125 г помидоров, 125 г перца, 75 г баклажанов, 25 г зеленой стручковой фасоли, 2-10 г зелени, 5 г соли, 150 г томатной заливки.

Разобрать помидоры по размеру и качеству. Лучшие вымыть и разрезать на 2-4 части, остальные пойдут на приготовление заливки. Очистить от плодоножек и семян сладкий перец, вымыть его, разрезать на кусочки. Баклажаны тоже разрезать на кусочки и положить на полчаса в соленую воду (3 ст. ложки соли на 1 л воды), чтобы ушла горечь. У зеленой стручковой фасоли удалить концы, затем разрезать на кусочки длиной 2-3 см, вымыть. Перец и фасоль опустить на 3-5 мин в кипящую, а затем в холодную воду.

Приготовить заливку: разрезать на кусочки помидоры, варить их минут 10, затем протереть через дуршлаг или сито. Полученную массу посолить и, помешивая, довести до кипения. В кастрюлю с горячей заливкой уложить подготовленные перец, баклажаны, зеленую фасоль и на слабом огне кипятить еще 20-30 мин.

В каждую банку положить нарезанную зелень сельдерея, петрушки, затем слой помидоров, а сверху — слой овощей.

Банки накрыть крышками и стерилизовать пол-литровые — 30 мин, литровые — 40 мин.



Томаты в подсолнечном масле

1 луковица, 2 лавровых листа, 6 горошин черного перца.

Для маринада: на 1 л воды — 7-10 лавровых листьев, 15 горошин черного перца, 15 штук гвоздики, 3 ст. ложки соли, 2 ст. ложки сахара, после кипячения добавить 3 ст. ложки столового уксуса.

На дно литровой банки положить лавровый лист, черный перец, порезанную кольцами луковицу. Затем плотно уложить порезанные пополам красные, с плотной мякотью помидоры. Укладывать разрезом вниз. Сверху положить несколько колечек лука.

Помидоры залить маринадом, поставить в кастрюлю с водой и стерилизовать 15 мин, накрыв крышкой.

Перед укупориванием в банку влить немного подсолнечного масла, чтобы оно слоем покрыло маринад.

Салат из зеленых томатов с луком и перцем

На 1 кг зеленых помидоров: 0,5 кг репчатого лука, 3-4 сладких перца.

Для маринада: на 1 л воды — 70 г столового уксуса, 20 г сахара, 50 г соли.

Помидоры обдать кипятком, охладить, нарезать ломтиками и, соединив с кольцами репчатого лука и полосками сладкого перца, перемешать. В салат добавить зелень укропа, соль, сахар, перец, плотно уложить в стерильные банки, залить кипящим маринадом и стерилизовать пол-литровые банки — 10 мин, литровые — 20 мин, в конце добавить растительное масло.

Банки закатать.

В такой салат можно также добавить нашинкованную перетертую капусту.

Заготовка из зеленых томатов с овощами

3 кг зеленых томатов, 1,5 кг моркови, 1,5 кг репчатого лука, 100 г соли.

Для маринада: 300 г растительного масла, 200-250 г уксуса 6%-го, 300 г сахара, 5-6 горошин черного перца, 5-6 лавровых листа.

Зеленые томаты и лук тонко нарезать, морковь натереть на крупной терке. Выложить овощи в эмалированную посуду, добавить соль и оставить на 10-12 часов. Приготовить маринад. Для этого влить в кастрюлю растительное масло, 9%-ый уксус, добавить сахар, черный перец и лавровый лист, поставить на огонь и довести до кипения. Влить горячий маринад в салатную массу, все тщательно перемешать и снова поставить на огонь. После закипания варить полчаса, постоянно помешивая.

Горячий салат разложить в стерилизованные банки и закатать крышками.

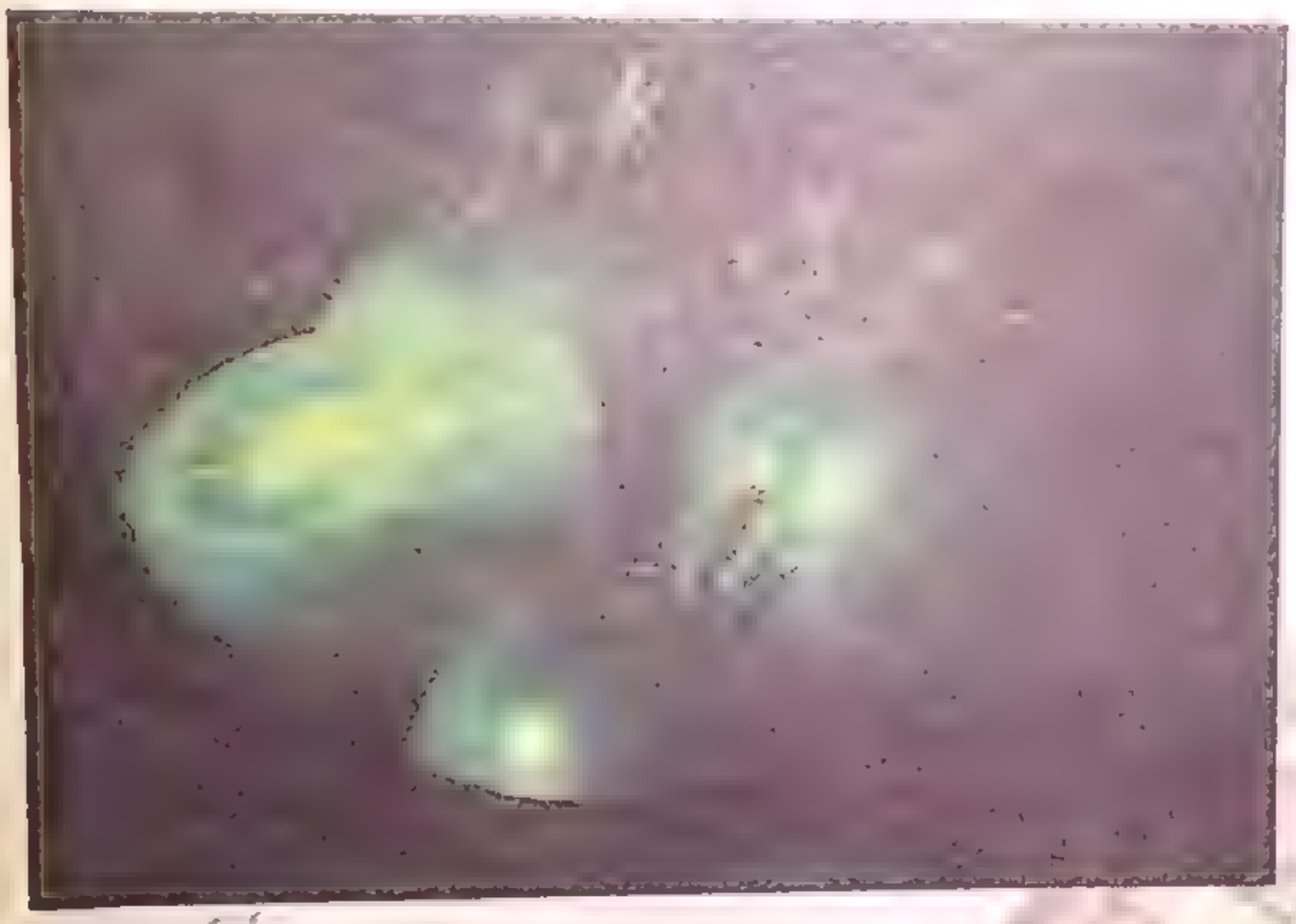
Томаты в сладком маринаде

Томаты сливовидные, 1 стручок сладкого перца, 150 г сахара, 2 ст. ложки соли, 2 ст. ложки 5%-го яблочного уксуса.

На дно стерильной банки положить сладкий перец, разрезанный на 4-6 частей и освобождённый от семян.

Поставить на огонь кастрюлю с 2 л воды. Как закипит – опустить в воду помидоры на пару секунд, достать и сразу плотно уложить в банку. Заполненную банку залить доверху водой, в которой бланшировали помидоры. Прикрыть крышкой

Через 20 мин воду вылить в кастрюльку, добавить сахар, соль и уксус. Как закипит - влить в банку и закатать



Кетчуп

На 5 л томатного сока: 1 ст. ложка соли, 3-4 ст. ложки сахара, 3-4 перца болгарских, прокрученных через мясорубку, лавровый лист, перец горошком.

Со спелых помидоров снять шкурку, плоды протереть для получения сока. Поставить его на сутки отстаиваться. После слить верхний водянистый слой и поставить в кастрюле на огонь. Добавить все составляющие рецепта, варить на малом огне около 2 часов, пока масса не станет консистенции кетчупа.

Варенье из зеленых томатов

Для сиропа: на 1 кг помидоров - 1 кг сахара и 300 мл воды.

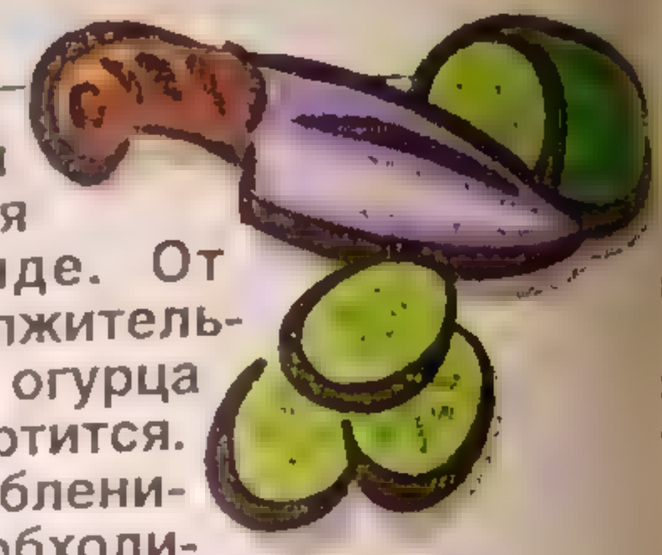
Для приготовления варенья нужно использовать мелкие зеленые плоды. Помидоры слегка срезать со стороны плодоножки и очистить от семян. Затем вскипятить в трех водах (после каждого закипания выливая воду и заменяя ее холодной). Очищенные от кожицы помидоры процедить через марлю и опустить в сироп.

Варенье варить до тех пор, пока сироп не станет необходимой густоты. За несколько минут до снятия с огня в варенье положить чайную ложечку лимонной кислоты, так как при кипячении помидоров кислоты в них не остается. Для аромата в варенье можно добавить ванилин.

Готовое варенье разлить в банки, закупорить герметически и держать перевернутыми вверх дном до полного остывания.

ОГУРЦЫ

Огурцы свежие



Выбрать самые лучшие молодые огурцы, срезая их таким образом, чтобы впоследствии можно было повесить их за стебель. Затем огурцы тщательно вымыть и хорошенько просушить. Покрыть огурцы яичным белком, образующим жесткий слой, через который не может проникнуть никакой воздух. Смазанные таким образом огурцы просушить и повесить в сухое место на веревках, прикрепленных к стеблям. Развешанные огурцы могут долгое время сохраняться в свежем виде. От такого продолжительного хранения огурца вкус его не портится. Перед употреблением огурец необходимо очистить.

Для заготовки огурцы консервируют, маринуют, солят и даже варят из них варенье.

Огурцы консервированные

По 10-15 г зелени, 3-5 зубков чеснока, 10 г хрена.
Для маринада: 90 г соли, 35 г сахара, 100-150 г уксуса.

Не всякие огурцы годятся для консервирования. Выбирайте молодые, твердые, ярко-зеленые и перерабатывайте их сразу же, как купите или снимете с грядки.

В домашних условиях эффективно консервирование способом трехкратной заливки. Оно гораздо быстрее и проще обычного. В подготовленную трехлитровую банку (маленькие банки не годятся) положить на дно промытую пряную зелень (укроп, петрушка, сельдерей, лист хрена, черносмородиновый лист), затем вертикально или горизонтально уложить огурцы, сверху — веточку укропа с семенами.

Осторожно в середину банки влить из чайника кипяток, чтобы равномерно прогрелись ее стенки. Пинцетом (только не руками) вынуть крышку из кипятка, накрыть банку и выдержать 2-3 мин. Затем слить воду в кастрюлю и снова немедленно залить кипятком.

В третий раз положить в банку несколько зубков чеснока и корень хрена и вместо воды залить горячим маринадом. Для приготовления маринада можно использовать воду от первой заливки. Маринад прокипятить 2-3 мин, влить уксус. Залить банки маринадом до самого верха (через край), закупорить и поставить вверх дном до охлаждения.

Огурцы малосольные быстрого приготовления

Для засолки 3 кг огурцов на 2,5 л воды — 280 г соли (рассол должен быть крепким).

Если хотите иметь малосольные огурцы на следующий день, нужно залить их кипящим рассолом. А для того, чтобы они остались крепкими, на дно банки и сверху можно положить 2-3 горсти дубовых листьев. К засолке огурцы нужно подготовить следующим образом: на носике и у плодоножки обрезать кожицу, посередине огурец можно проткнуть ножом.

Огурцы малосольные

100 г хрена, 3-5 зубчиков чеснока, немного красного горького перца.
Для раствора: на 1 л воды — 50 г соли.

На длительный срок можно сохранить и малосольные огурцы. Для этого засолить в эмалированной или стеклянной посуде (4-5 л) огурцы с ароматической зеленью. Зелень положить на дно, затем уложить вымытые огурцы, поверх снова положить зелень, залить прокипяченным в течение 3-4 мин и охлажденным раствором соли. Закрыть тканью и выдержать 3-4 дня в комнате при температуре 18-20°С.

Когда рассол приобретет приятный кисловатый вкус, снять ткань, слить раствор в другую посуду, а огурцы хорошо промыть охлажденной кипяченой водой и уложить в банки со свежей зеленью.

Слитый раствор прокипятить, обязательно сняв образовавшуюся пену, и залить им огурцы, не доливая 3-4 см до края. Закрыть прокипяченными крышками и поставить в кастрюлю с горячей водой (50-60°С) на слабый огонь для стерилизации.

Литровые банки прогреть в течение 15 мин, трехлитровые — 20-25 мин, затем герметически закупорить и охладить.

Рассол в банке будет сначала мутным, потом осветлится.

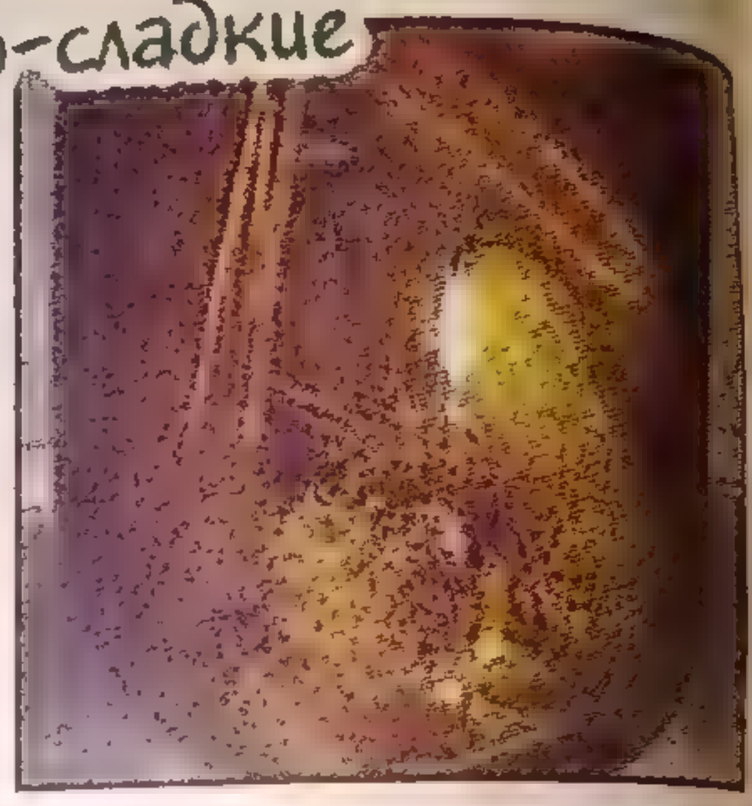
Огурцы маринованные (со стерилизацией)

Для маринадной заливки:
на 1 л воды —
50 г соли, 25 г сахара,
80-100 г 9%-го уксуса
или для кислого маринада:
на 1 л 1 ст. ложка соли,
1,5 стакана сахара,
3/4 стакана уксуса.
15 г ароматической зелени,
по 2-3 горошины горького и душистого перца, 2-3 шт. гвоздики,
1-2 зубчика чеснока,
2 лавровых листа.

Отобрать ровные, одинакового размера огурцы, вымыть их, срезать концы. В промытые банки на дно положить горький и душистый перец, чеснок, лавровый лист, ароматическую зелень. Зеленью переложить слои огурцов. Маринадную заливку хорошо прокипятить, влить уксус и сразу же залить приготовленные банки с огурцами.

Закрыть банки прокипяченными крышками и стерилизовать литровые банки — 8-10 мин, трехлитровые — 18-20 мин. Как только цвет содержимого изменится с ярко-зеленого на оливковый, немедленно снять банки с огня, закупорить и охладить.

Огурцы маринованные, кисло-сладкие



Для пятилитровой банки: 3 кг мелких огурцов, 200 г мелкого лука, 100 г хрена, 5 г горчичных зерен, 3 лавровых листа, 15 горошин перца, укроп, 2 л воды, 0,5 л 9%-го уксуса, 150 г сахара, 60 г соли.

Вымыть и плотно уложить в банку огурцы, переложив их очищенным луком, стеблями укропа, ломтиками хрена, залить кипящим маринадом. Банку закрыть и оставить до следующего дня. На второй день слить заливку и прокипятить, затем снова залить ею огурцы. Банку завязать и поставить в холодное место.

Огурцы с яблоками

Для заливки: 1 л воды, 50 г соли, 50 г сахара; на 3-хлитровую банку — 10 листьев лимонника.

Приготовить молодые, плотные, одинакового размера огурцы. Яблоки нарезать дольками и удалить сердцевину. Огурцы с яблоками обдать крутым кипятком и плотно уложить в трехлитровую банку, добавив листья лимонника.

Приготовить заливку и кипящим раствором залить банку, дать постоять 3-5 минут. После этого раствор слить, снова дать закипеть и еще раз залить банку. Повторить два раза. После третьей заливки банки герметически закупорить и остудить.

Огурцы маринованные, очищенные, кисло-сладкие

На 2 кг очищенных огурцов: 300 г мелкого лука, укроп, эстрагон, 50 г тертого хрена, 150 г соли.

Для заливки: 0,5 л воды, 0,5 л уксуса, 100 г сахара, перец, лавровый лист.

Огурцы очистить от кожицы и семечек, разрезать вдоль, затем нарезать поперек небольшими кусками, посолить и оставить на ночь в холодном месте. На второй день уложить их в банку, переложив луком, хреном и зеленым укропом, залить уксусной заливкой, сваренной со специями. Через сутки заливку слить, снова проварить ее, залить огурцы и завязать банку.

Огурцы хрустящие

Для рассола — 1 л воды, 2,5 ст. ложки соли.

Подобрать небольшие огурцы одинакового размера. Положить в банку приправу: чеснок, хрен, перец горошком, листья черной смородины, лавровый лист. Затем уложить огурцы плотным слоем. Залить банку холодным рассолом и оставить на 4-5 суток. Затем рассол вылить из банок, огурцы промыть два-три раза водой из-под крана, но так, чтобы приправа не выпала из банки. Промытые огурцы залить до верха холодной водой, банки закатать. Хранить в любом месте.

Огурцы в горчице

Около 1 кг мелких огурцов, 150 г репчатого лука, пучок укропа, 1/4 ст. ложки винного или столового уксуса, 350 г сухой горчицы, 5 ст. ложек сахара, 1 лавровый лист, 1 ч. ложка перца.

Мелкие огурцы вымыть, вытереть насухо. Нарезать лук и укроп и вместе с сухой горчицей и сахаром положить в уксус и нагреть; добавить растертый лавровый лист и перец, затем, помешивая, вскипятить; положить осторожно переворачивая их, в жидкость, дать закипеть, снять с огня и горячими вместе с жидкостью разложить в банки. Банки немедленно закатать.

Соленые огурцы с брусникой

На 2 кг огурцов: 2 головки чеснока, 40-50 г соли, 60 г укропа, 500 г брусники, 2 л воды.

Подготовленные огурцы плотно уложить в банки вперемешку с чесноком, ягодами и укропом, залить горячим рассолом и стерилизовать: 0,5-литровые банки — 3-5 мин, литровые — 8 мин, 3-литровые — 12-15 мин.

Огурцы с еловым ароматом

На трехлитровую банку: 3 веточки сосны.
Для заливки: 1 л яблочного сока,
50 г соли.

Огурцы вымыть, бланшировать несколько секунд в кипящей воде. Затем уложить в трехлитровую банку вместе с веточками сосны. Веточки сосны брать длиной 7- 10 см (самые нежные кончики). Для заливки в яблочный сок добавить соль и вскипятить. Залить банку кипящим раствором на несколько минут, раствор слить, снова довести до кипения. После третьей заливки банку закатать.

Огурцы в тыквенно-яблочном соке

На 1 л тыквенного сока:
300 г яблочного сока, 50 г соли, 50 г сахара.

Небольшие огурчики хорошо вымыть, обдать крутым кипятком, уложить в трехлитровую банку. Приготовить заливку из тыквенного и яблочного сока с добавлением соли и сахара. Можно использовать только яблочный сок. Кипящим раствором запить огурцы, через 3-5 мин раствор слить в кастрюлю, снова довести до кипения. Повторить еще два раза. После третьего раза банку закатать.

Огурцы в огуречно-яблочном соке

Для раствора: 1 л сока из огурцов, 1 л сока из яблок, 100 г соли, 100 г сахара.

Раствор для заливки этих огурцов можно приготовить из яблок-падалиц и отбракованных или переросших огурцов. Яблоки и огурцы перебрать, вымыть, отделить сок через соковыжималку. Огурцы, предназначенные для консервирования, вымыть, после промывки погрузить на 2-3 секунды в кипящую воду, затем уложить в трехлитровую банку и залить кипящим раствором на несколько минут. Раствор слить, снова довести до кипения и залить огурцы. После третьей заливки банку закатать. Огурцы готовят без добавления пряных трав, они получаются как свежие.

ОГУРЦЫ

Огурцы в клюквенном соке

Для раствора: 300 г клюквы (калины), 800 мл воды, 50 г соли, 50 г сахара.

Огурцы вымыть, погрузить на 2-3 секунды в кипящую воду, затем уложить в трехлитровую банку. Для приготовления раствора клюкву (можно взять ягоды калины) отварить в воде, протереть через сито, добавить сахар и соль и прокипятить. Залить на несколько минут огурцы приготовленным кипящим раствором, затем раствор слить, после третьей заливки банку закатать.

Огурцы в виноградных листьях

Для заливки: 1 л воды, 300 г яблочного или виноградного сока, 50 г соли, 50 г сахара.

Отобранные огурцы вымыть, обдать крутым кипятком, а затем промыть холодной водой. Каждый огурец завернуть в виноградный лист и плотно уложить в трехлитровую банку. Листья винограда сохранят зеленый цвет огурцов и придадут им особый вкус. Приготовить заливку из яблочного или виноградного сока, сахара и соли. Кипящим раствором залить огурцы через 35 мин раствор слить в кастрюлю, снова довести до кипения и залить еще раз. Этот процесс повторить два раза, затем сразу банку закатать.

Огурцы, консервированные с водкой

На 10 кг огурцов: 2 корня хрена, 5 листьев хрена, 2 головки чеснока, 1 стручок горького перца, 5 стручков сладкого перца, 3-4 веточки сельдерея, 20 листьев черной смородины, 20 вишневых листьев, 1 пучок укропа.

Для заливки: 10 л воды, пол-литровая банка соли, 1 стакан водки, 8-10 ст. ложек уксуса.

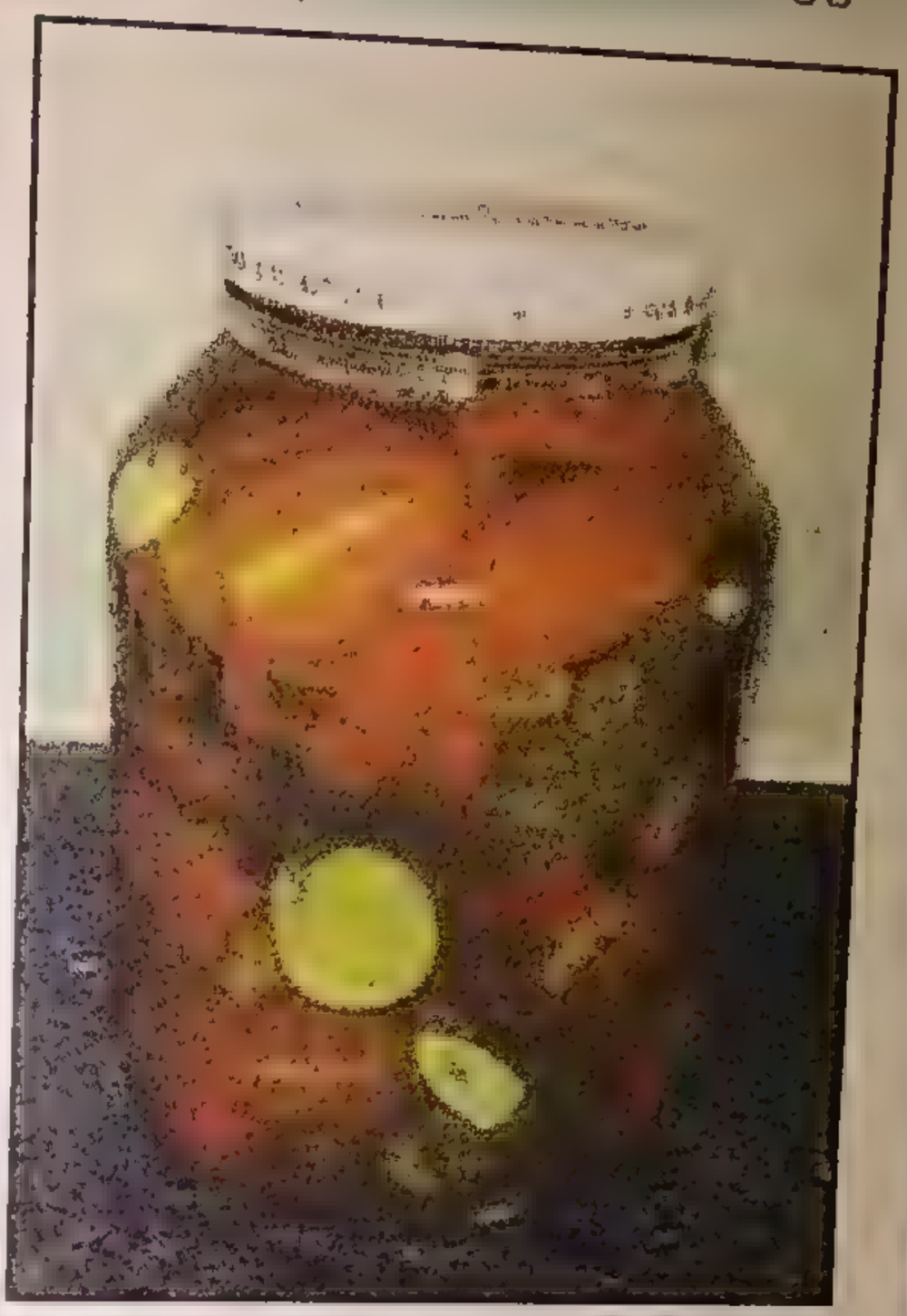
Огурцы перебрать, вымыть. На дно банки уложить листья смородины, вишни, хрена. Приготовить укроп, сельдерей, сладкий перец, горький перец, чеснок. Плотно уложить огурцы в банки, пересыпая их указанными специями.

Приготовить раствор для заливки с добавлением соли, уксуса и водки. Залить огурцы горячим раствором. На следующий день добавить раствор, не доливая его на 1 см до края банки, и закатать.

Пикули

На пять литровых банок: 25 самых маленьких огурцов, 20 мелких помидоров, 5 шт. моркови, 25 мелких головок лука, 25 зубчиков чеснока, 5 сладких перцев, 2 маленьких кабачка, кочан цветной капусты, антоновское яблоко, зелень.

Для маринада: 2 л воды, 2/3 стакана сахара (120 г), 130 г соли, 200 г 6%-го уксуса, 5 лавровых листьев, 5 шт. гвоздики, 15 горошин черного перца.



Взять самые маленькие огурчики, мелкие помидоры, сладкую морковь «Каротель», цветную капусту, очень маленькие кабачки, самые мелкие головки лука, чеснок, сладкий перец, зелень, антоновское яблоко. Все почистить и помыть в проточной воде. Морковь и кабачки порезать, цветную капусту разделить на кочешки и на 3-4 мин опустить в дуршлаге в кипяток. Сладкий перец порезать на полоски. Всю зелень нашинковать кусочками длиной 2-3 см.

Овощи плотно уложить в банки: на дно положить веточку черной смородины с листком, сухое соцветие укропа, горсть нарезанной зелени и кусочек антоновского яблока. Пять огурцов, четыре помидора, дольки цветной капусты, кусочки моркови и кабачков, луковки, зубчики чеснока, полоски сладкого перца, толстые мягкие стебли сельдерея и укропа располагать в банке как можно теснее, почти до самого горлышка. Сверху положить смородиновый лист с веточкой, горсть нарезанной зелени, соцветие укропа, один лавровый лист, гвоздику, три горошины перца. Все залить маринадом.

Для маринада воду с сахаром и солью прокипятить, процедить через марлю, еще раз вскипятить и перед снятием с огня добавить уксус и специи. Заполненные банки стерилизовать 12 мин с момента закипания воды.

Варенье из огурцов

Для сиропа: 1,5 стакана воды, 400 г сахара, 25 г имбиря, цедра и сок от двух лимонов; затем добавить на 400 г огурцов 600 г сахара.

Отобрать самые маленькие и самые зеленые огурчики (корнишоны) без зернышек, вытереть их хорошо, опустить в сильно подсоленную воду, положить туда же капустный лист, поставить в теплое место на несколько дней, чтобы огурчики пожелтели. Затем выложить их в таз, положив на дно и прикрыв огурцы сверху такими же капустными листьями. Вскипятить соленую воду, в которой вымачивались огурцы, залить ею огурцы. Когда вода слегка остынет, слить, вскипятить, опять залить и повторять так до тех пор, пока огурцы не позеленеют, каждый раз прикрывая таз, чтобы вода не остывала слишком быстро.

Когда огурцы позеленеют, опустить их в холодную воду на 3 дня, затем воду слить, огурцы хорошо обтереть, залить остывшим сахарным сиропом с добавлением имбиря, цедры и лимонного сока. На следующий день сироп слить, добавить сахар, уварить до густоты, опустить в него огурчики, вскипятить их раза два.

ПАТИССОНЫ

ПАТИССОНЫ — однолетние растения семейства тыквенных, у которых в пищу употребляют недозревшие плоды. Форма плодов своеобразная — в основном плоская, тарелкообразная с ребристыми краями. По вкусу мякоть молодых плодов напоминает вкус грибов.

Молодые завязи и плоды используют для приготовления различных заготовок: икры, маринований, солений и пр.

У патиссонов плоды рекомендуется снимать в возрасте 5-7 дней.

Патиссоны маринованные

На литровую банку маринада: 500-600 г патиссонов, 10-15 г укропа, 1 мелко порезанный стручок красного перца, 4-5 зубчиков чеснока.

Для маринадной заливки на 10 литровых банок патиссонов: 3,5 л воды, 300 г соли, 0,5-0,6 л 6%-го уксуса.

Для заготовки годятся только здоровые некрупные плоды с нежной кожицей, подобранные по размеру. Патиссоны помыть мягкой щеткой, отрезать плодоножку с частью мякоти (не более 1 см), погрузить на 5 мин в кипящую воду и быстро охладить в холодной проточной воде, уложить в банки: мелкие — целиком, крупные — разрезав на равные доли.

На дно банки и поверх плодов положить мелко нарезанную зелень петрушки, мяты, сельдерея, хрена, а сами дольки патиссонов пересыпать укропом, чесноком, стручковым красным перцем.

Литровые банки с патиссонами стерилизовать 10-25 мин.

Салат из патиссонов с чесноком

4 кг патиссонов, 2 головки чеснока, пучок петрушки, 100 г соли, 100 г сахара, 100 г растительного масла, 100 г столового уксуса.

Молодые патиссоны нарезать очень тонкими пластинками, так же нарезать чеснок. Добавить петрушку, можно и укроп, соль, сахар, растительное масло, уксус, перемешать, разложить в пол-литровые банки, поставить в кастрюлю с водой и стерилизовать 20 мин.

Закатать, перевернуть вверх дном. Хранить в прохладном месте.

Патиссоны, моченые с яблоками

**На 1 л рассола: 15 г соли, 30 г сахара,
10 г ржаной муки.
Сахар можно заменить медом.**

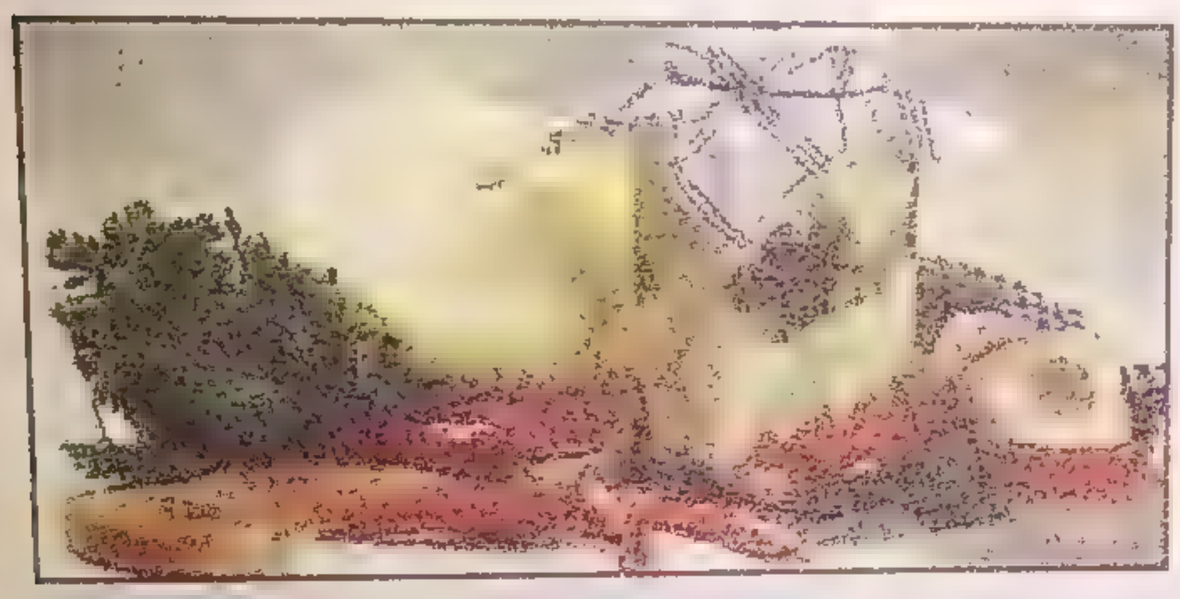
Мелкие патиссоны и яблоки помыть, уложить в бочку или стеклянную тару, добавить листья черной смородины, вишни и лимонника.

Затем залить рассолом все овощи до верха.

Положить сверху гнет и вынести в прохладное место.

Патиссоны, маринованные с перцем

Для маринада на 3 л воды:
2 граненых стограммовых стаканчика крупной соли,
2,5 таких же стаканчика сахара,
2 стаканчика 9%-го уксуса;



**на 1 банку — 2-3 сладких перца,
5 горошин душистого,
10 горошин черного,
один стручок горького перца,
2-3 лавровых листа,
несколько веточек укропа.**

Нарезанные патиссоны сложить в подготовленные банки, сверху уложить очищенный сладкий перец. Добавить специи: душистый и черный перец, горький перец, лавровый лист, укроп, засол вскипятить, остудить, чтобы был теплым.

Залить в банку с верхом, поставить в кастрюлю с теплой водой и стерилизовать при температуре 100°С 20-25 мин.

Патиссоны, квашенные с кореньями

Для заливки: на 1 л воды — 60 г соли и 50 г сахара.

Здоровые, некрупные, с нежной кожицей патиссоны помыть мягкой щеткой, разрезать вдоль, вынуть семена.

Для фарша взять сельдерей, морковь, пастернак — все это помыть, почистить, мелко нашинковать, добавить мелко нарезанный лук, перемешать, пассеровать на растительном масле, затем посолить и фаршировать патиссоны.

Сложить патиссоны в «целое», уложить в банку, залить раствором соли и сахара и поставить на хранение в холодное место.

Патиссоны соленые

На одну банку вместимостью 3 л: 90 г укропа, 30 г сельдерея, 15 г листьев хрена, 3-5 зубчиков чеснока.

Плоды вымыть щеткой и срезать плодоножки. На дно банок уложить третью часть специй, затем до половины банки плотно уложить патиссоны. В середину банки положить вторую часть специй, а затем заполнить емкость патиссонами доверху. В конце положить оставшиеся специи. Наполненные банки залить рассолом (50–60 г соли на 1 л воды), накрыть крышками и выдержать при комнатной температуре 8–10 суток, затем добавить рассол, чтобы он покрыл патиссоны, и хранить в прохладном помещении, лучше — в холодильнике.

КАБАЧКИ *используют для солки, маринования и приготовления икры, при этом рекомендуется их снимать в молодом возрасте.*

Кабачки консервированные

На пол-литровую банку: 8 г листьев хрена, по 10 г листьев сельдерея и петрушки, немного мяты, резаного чеснока, кусочек красного стручкового перца, несколько горошин черного горького перца, 1 лавровый лист.

Для маринада: 1 л воды, 50-60 г соли.

Кабачки очистить и нарезать дольками. На дно пустых и сухих банок уложить специи и зелень, сверху — дольки кабачков. В банки емкостью 0,5 л дольки укладывать вертикально в один ряд, а емкостью 1 л — в два ряда.

Для приготовления маринада в эмалированную кастрюлю налить раствор соли, довести до кипения, профильтровать через два-три слоя марли, затем добавить уксус.

Наполненные банки залить горячим маринадом (80-85°С). Уровень маринада должен быть на 1,5 см ниже верха горлышка банки емкостью 0,5 л и на 5-6 см ниже горлышка банки емкостью 3 л.

Банки накрыть прокипяченными крышками и установить в кастрюлю с водой, нагретой до температуры 70-75°С для пастеризации.

Пастеризовать при температуре 90°С пол-литровые банки — 8 мин, литровые — 10, трехлитровые — 20 мин.

Затем банки герметически укупорить, перевернуть вниз крышками и оставить до остывания.

Кабачки по-украински

На литровую банку: 1,7 г свежих кабачков, 100-120 г растительного масла (50-60 г для обжарки кабачков, остальное - для добавления в банку), 15 г чеснока, 7 г зелени петрушки, 10-12 г соли, 40 мл 9%-го уксуса.

Свежие кабачки диаметром до 5-6 см нарезать кружочками толщиной не более 2,5 см обжарить в прокаленном растительном масле до золотистого цвета и выложить в один слой для охлаждения. Чеснок растереть в ступке или на доске. Петрушку и укроп нарезать на кусочки длиной 1,5-3 см.

На дно чистой сухой банки налить растительное масло и уксус, добавить зелень, соль, растертый чеснок, а затем плотно уложить обжаренные кабачки.

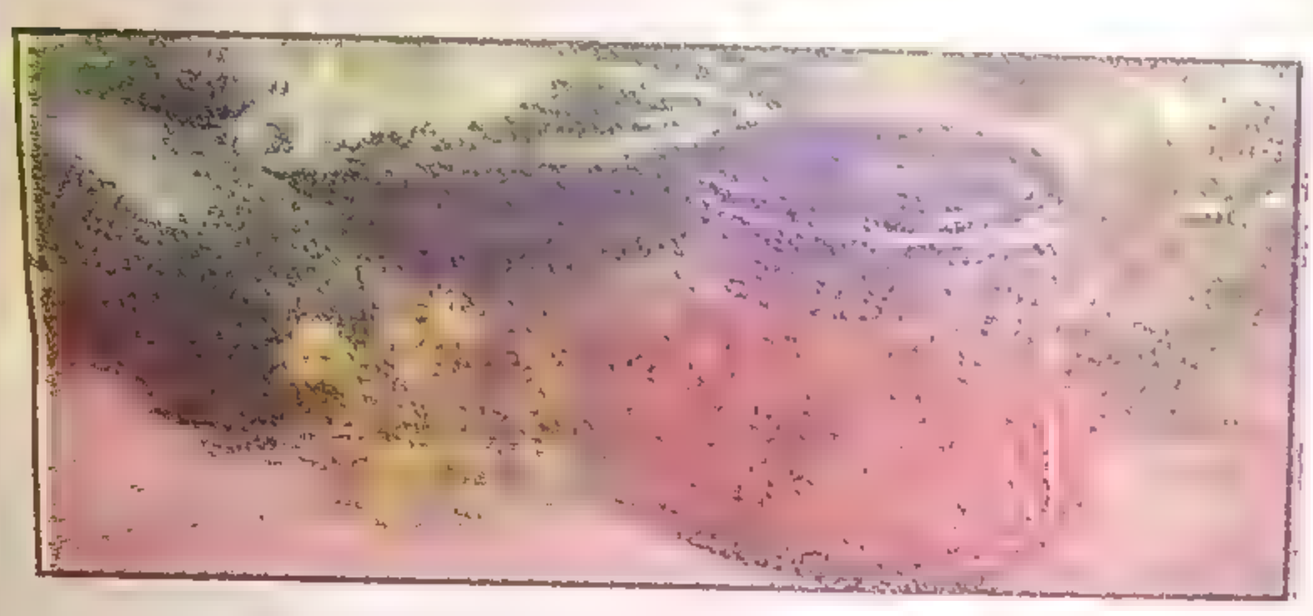
Банки наполнить на 2 см ниже верха горлышка, накрыть прокипяченными крышками и установить в кастрюлю с водой, нагретой до 50-60°С, для стерилизации. Стерилизовать в кипящей воде пол-литровые банки — 20-25 минут, литровые — 40 мин.

Затем банки герметически закупорить, перевернуть вверх дном до остывания.

Кабачки в яблочном соке с чесноком

Для заливки: 1 стакан яблочного сока, 1 стакан воды, 50 г тертого чеснока, 30 г соли, 30 г сахара, 1 стакан растительного масла.

Молодые кабачки очистить, нарезать стружкой, уложить в трехлитровую банку. Подготовить раствор для заливки из яблочного сока с добавлением тертого чеснока, соли, сахара и растительного масла. Кипящим раствором залить банки и закатать. Поставить банки вверх дном и укрыть одеялом до остывания.



Кабачки в соке из красной свеклы

Для заливки: 1 стакан сока красной свеклы, 1 стакан яблочного сока, 2 г аскорбиновой кислоты или 3 г лимонной, 1 стакан растительного масла, 1 ст. ложка семян укропа.

Молодые кабачки, в которых еще не сформировались семена, очистить от кожицы, нарезать кружочками или кубиками.

Приготовить заливку из сока красной свеклы и яблочного сока с добавлением растительного масла, аскорбиновой или лимонной кислоты, растертых в порошок семян укропа.

Кипящим раствором залить кабачки и сразу закатать.

Кабачки с морковью и яблоками

Для заливки: 500 г яблочного сока, 500 г воды, 50 г меда или сахара, 30 г соли; на трехлитровую банку — 10 листьев лимонника.

Кабачки очистить от кожицы, нарезать красивыми дольками. Морковь очистить, помыть, нарезать кружочками. Яблоки разрезать на 8 частей, вырезать сердцевину.

Кабачки, морковь и яблоки, чередуя, уложить в трехлитровую банку, добавив листья лимонника, залить кипящим раствором.

Заливку приготовить из яблочного сока с добавлением меда или сахара и соли.

Банки сразу герметически укупорить, перевернуть и накрыть одеялом до остывания.

Кабачки с морковью и луком

На трехлитровую банку: 1-2 моркови, 2 средние луковицы, 2-3 зубчика чеснока, 3-5 горошин черного перца.

Для заливки: 3,5 л воды, 5 ст. ложек соли «экстра», 200 г сахара, 200 г уксуса (этой заливки хватит на 3 трехлитровые банки).

Кабачки очистить, нарезать кусочками. Морковь нарезать кружочками, лук — кольцами. На дно трехлитровой банки положить чеснок и черный перец, затем уложить кабачки, переслаивая их морковью и луком.

Приготовить рассол с добавлением соли, сахара и уксуса.

Кипящим рассолом залить наполненные доверху банки, поставить в кастрюлю с горячей водой, стерилизовать 10 мин, после чего закатать.

Кабачки в томатной заливке

На 4 банки по 1 л:
3 кг молодых кабачков.
Для маринада:
1 л воды,
1 стакан сахара,
1 стакан подсолнечного масла,
1 стакан 6%-го яблочного уксуса,
1 стакан томатного соуса,
3 ст. ложки соли,
чеснок и укроп (положить за 3 мин до окончания приготовления).

Приготовить маринад. Кабачки порезать кружочками в 1 см, положить в кипящий маринад, кипятить 15 мин, затем раскладывать в стерильные банки горячими и закатывать.

Кабачки особые

Для заливки: 500 г сока красной свеклы, 2 ст. ложки семян кориандра, 30 г соли, 3 г лимонной кислоты или 2 г аскорбиновой.

Молодые кабачки очистить от кожицы, нарезать дольками, уложить в банки.

Приготовить заливку из сока красной свеклы, растертых семян кориандра, соли, лимонной или аскорбиновой кислоты.

Залить кипящей заливкой кабачки, дать постоять, через 3-5 минут заливку слить, вскипятить и снова залить банку.

Повторить еще раз, затем сразу закатать и остудить, перевернув банку вверх дном до остывания.

Варенье из кабачков

На 1 кг кабачков: 1 кг сахара, 1/2 стакана воды, 1 лимон.

Кабачки очистить от кожуры и семечек, порезать на кубики. Лимон мелко нарезать вместе с кожурой, можно пропустить через мясорубку.

Сварить сироп, в кипящий сироп положить нарезанные кабачки и лимон и варить 45 мин.

Лимон можно положить и ближе к концу варки.

Готовое варенье разлить в банки и хранить в прохладном месте.

Кабачки вяленые

На 1 кг очищенных кабачков: 300 г сахара, 5 г ванили, 5 г лимонной кислоты.

Кабачки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину с семенами, нарезать кусочками и пересыпать сахаром, добавив ваниль и лимонную кислоту.

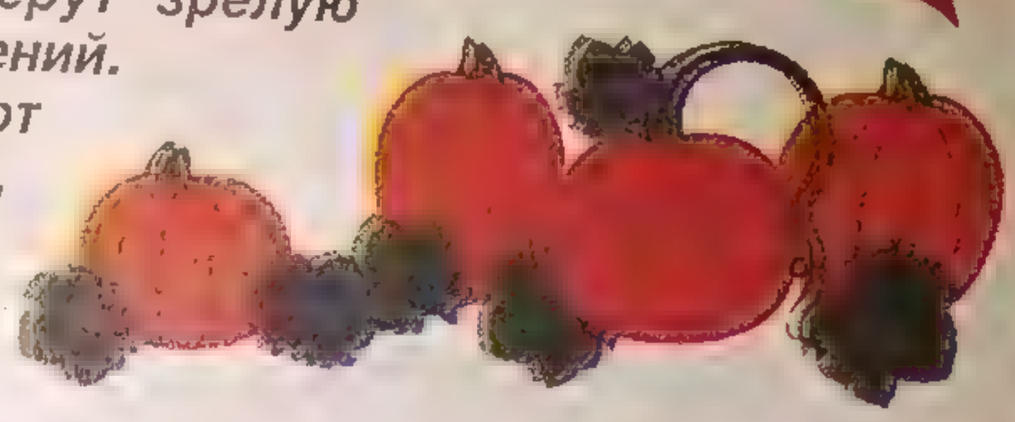
Положить гнет и оставить на 8-10 часов на холоде.

Слить выделившийся сок и просушить кусочки в духовке. Уложить их в стеклянные банки, закрыть крышками и хранить при комнатной температуре.

ТЫКВА

Из всех бахчевых культур тыква хранится дольше всех. Поэтому на протяжении всей зимы и весны ее можно употреблять в пищу в свежем виде.

Для закладки на длительное хранение берут зрелую здоровую тыкву, без механических повреждений. Сухую тыкву выносят в погреб, устанавливают на полки плодоножками вверх в один ряд так, чтобы один плод не касался другого, и хранят при температуре 5-10°С. При таких условиях тыква сохраняется в течение 6 месяцев.



Варенье из тыквы

На 1 кг очищенной тыквы: 1,5 кг сахара, 1 стакан воды.

Для варенья отобрать небольшие, не совсем зрелые плоды, вымыть, разрезать на части, отделить мякоть с семенами, после чего снять кожицу и разрезать на кубики (1 х 1 х 1 см), которые бланшировать в кипящей воде в течение нескольких минут и охладить в холодной. Тыкву можно не бланшировать, а погрузить кусочки на 10-15 минут в 1,5%-ый раствор питьевой соды, затем промыть в чистой воде. После этого кусочки тыквы залить сахарным сиропом, приготовленным из половины необходимого сахара, довести до кипения и варить 3-4 мин.

Оставить варенье до охлаждения, затем добавить оставшийся сахар, снова поварить несколько минут. Затем выдержать варенье 6-8 часов и окончательно доварить.

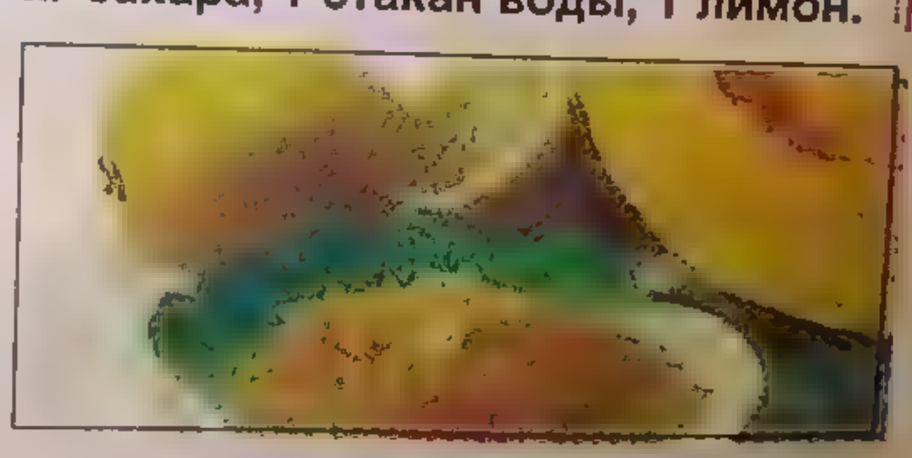
Остывшее варенье разложить в чистые сухие банки.

Варенье из тыквы с лимоном

На 1 кг очищенной тыквы: 1 кг сахара, 1 стакан воды, 1 лимон.

Тыкву очистить от кожуры, нарезать тонкими дольками. Лимон мелко нарезать вместе с кожурой, можно пропустить через мясорубку. Сварить сироп, в кипящий сироп положить нарезанные ломтики тыквы и лимон и варить 1,5 часа. Лимон можно положить и ближе к концу варки.

Готовое варенье разлить в банки и хранить в прохладном месте.



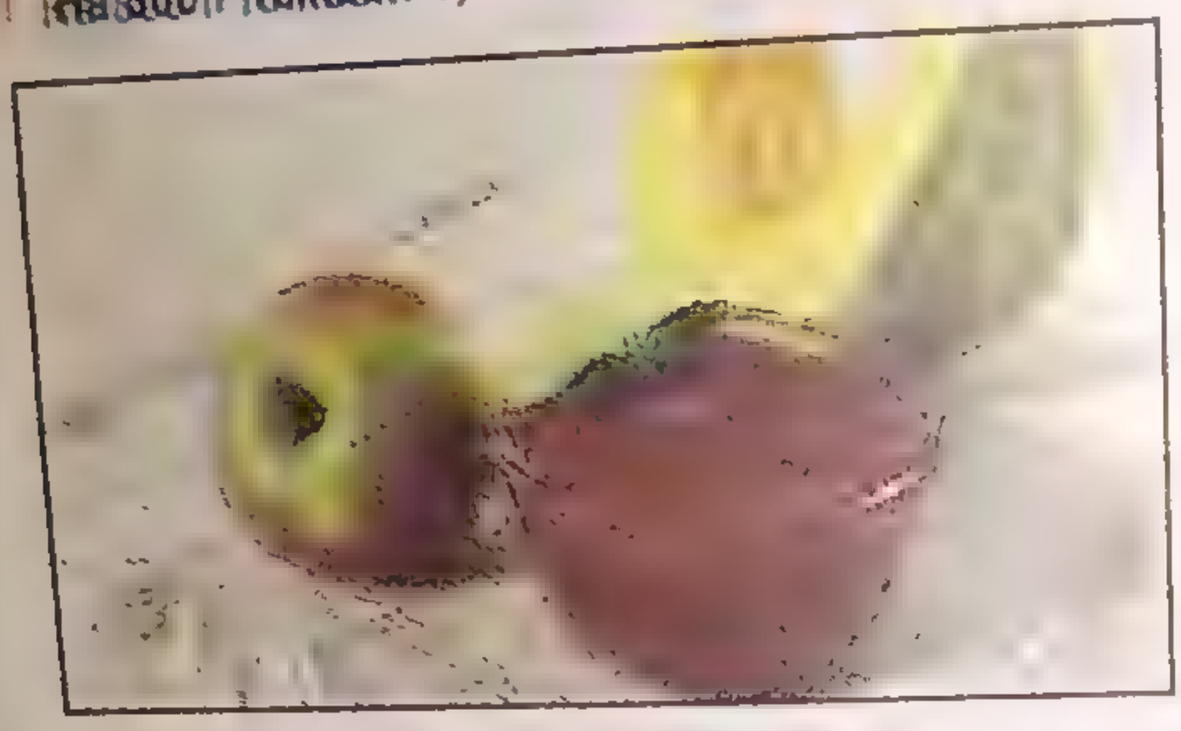
Пюре из тыквы со сливой

На 500 г очищенной тыквы — 500 г слив.

Тыкву очистить, нарезать небольшими кусочками. Из слив удалить косточки. Все вместе отварить в небольшом количестве воды до размягчения, затем протереть через сито, вновь поставить на огонь, довести до кипения, немедленно разлить в банки и закатать.

Повидло тыквенно-яблочное

На 800 г тыквы: 1,2 кг яблок, 1 кг сахара, 1/4 ч. ложки апельсиновых корочек.

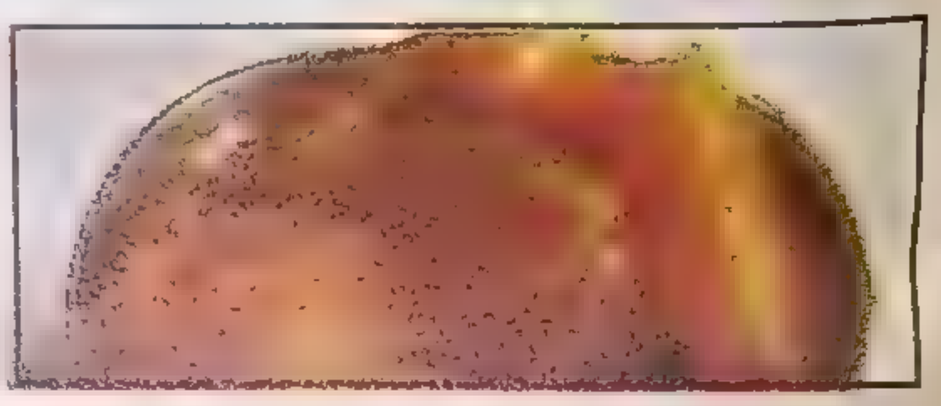


Потушить на сковороде тыкву, а потом протереть через дуршлаг или сито. Яблоки, лучше кислые, очистить от кожуры и семян, потушить и горячими протереть через сито. Затем тыкву и яблоки выложить в тазик, всыпать половину сахара и, помешивая, варить на слабом огне. Незадолго до конца варки добавить оставшийся сахар, апельсиновые корочки. Готовое повидло переложить в сухие горячие банки и закатать прокипяченными, но сухими крышками. Варить повидло можно дольше, пока оно не будет отставать от дна посуды, тогда герметически его можно не закрывать.

Повидло переложить в сухие банки, закрыть марлей в два слоя и на другой день закрыть пергаментом, смоченным в водке, завязать.

Тыква в яблочном соке

На 1 л яблочного сока — 200 г сахара.



Тыкву очистить, порезать большими кусками, залить кипящим яблочным соком с добавлением сахара, кардамона или имбиря (пряности по желанию), выдержать до полного остывания, вновь довести до кипения и кипятить 20 мин.

Затем тыкву уложить в банки, раствор еще раз довести до кипения, залить им тыкву и немедленно закатать.

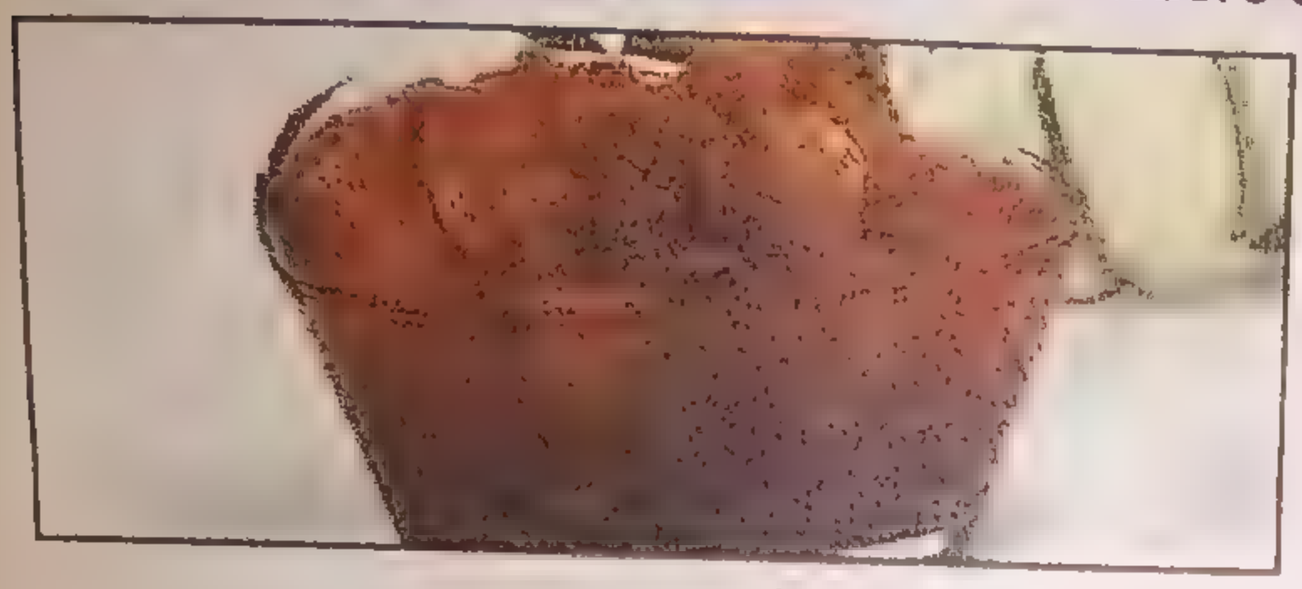
Мармелад из тыквы

3 кг тыквы, 2 л воды, 1,5 кг сахара, 8-10 ст. ложек уксуса, 4 шт. гвоздики, корица.

Нарезанную на кусочки тыкву отварить с корицей и гвоздикой до мягкости, пропустить через мясорубку или сито, добавить сахар и продолжать варить. За 15 мин до готовности добавить уксус или лимонную кислоту. Если капля мармелада не растекается на тарелке, то он готов. Мармелад разложить горячим в посуду, которую подержать 2-3 дня открытой на солнце, а затем завязать пергаментной бумагой.

Тыква в облепиховом соке

На 1 кг очищенной тыквы: 1 л облепихового сока, 1 кг сахара.



Тыкву очистить, нарезать кусочками, уложить в эмалированную кастрюлю и залить облепиховым соком с сахаром, поставить на медленный огонь, довести до кипения и варить до полной готовности.

В конце варки можно добавить апельсиновую цедру, все вскипятить, разлить в банки и закатать.

Тыква с айвой

1 кг тыквы, 500 г айвы, 500 г сахара.

Тыкву нарезать кусочками в форме банана или апельсиновых долек. Айву нарезать поперечными дольками. Все вместе пересыпать сахарным песком и оставить на 2 часа. Как только отделится сок, поставить на огонь и варить 30 мин.

Затем кипящий компот разлить в стерильные банки и закатать.

«Сыр» тыквенно-облепиховый

На 1 кг тыквы: 200 г сахарного песка, 200 г сока облепихи.

Тыкву вымыть, очистить от корки и семян, нарезать кусочками, пересыпать небольшим количеством сахара, оставить на 2-3 часа и слить отделившийся сок. Затем в тыкву добавить остальную порцию сахара и залить облепиховым соком, поставить на медленный огонь и варить до загустения массы. Срок варки зависит от сорта тыквы: быстрее варятся сорта с плотной мучнистой мякотью. Готовую массу выложить в чистую плотную ткань, придать массе форму сыра и поставить под гнет на 2-3 дня. Сыр достать, смазать растительным маслом и обвалять в размолотых на кофемолке семенах укропа.

Хранить сыр в прохладном месте.

Подавать его можно как приправу к любому блюду и в виде бутербродов.

Тыква консервированная

На пол-литровую банку: 300-350 г тыквы, 3-4 шт. гвоздики, 3-4 горошины черного перца, кусочек корицы, 1 лавровый лист, 1 ст. ложка уксуса. Для рассола: 1 л воды, 3 ч. ложки соли, 2 ч. ложки сахара.

Зрелую тыкву с плотной золотисто-оранжевой мякотью разрезать пополам, удалить семена, снять кожуру. Разрезать на кубики в 1 см, подержать 1-2 мин в кипящей и охладить в холодной воде. В банку положить тыкву, добавить специи, залить кипящим рассолом, влить уксус.

Стерилизовать банки 25-30 мин, закатать и охладить.

Тыква с горчицей

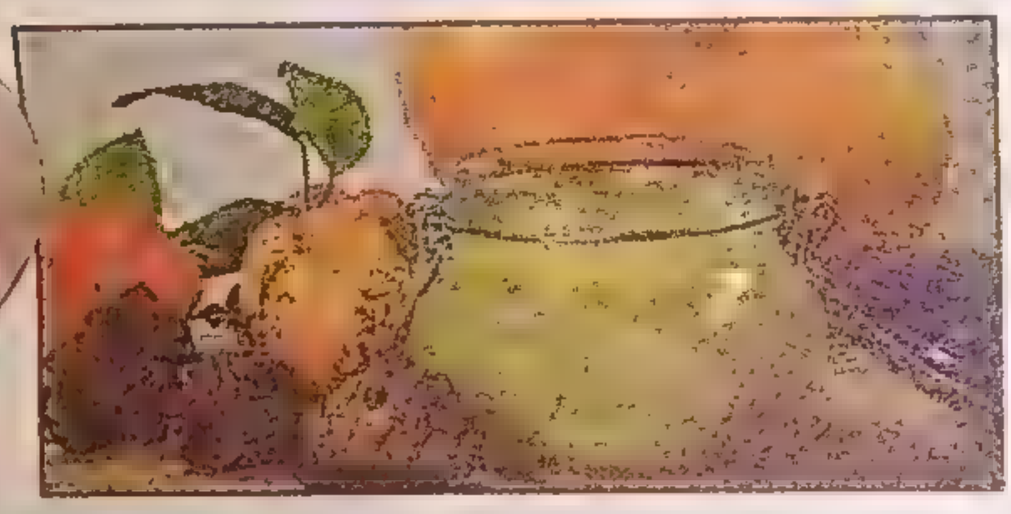
1,25 кг очищенной тыквы, 2 ст. ложки соли, 0,5 л винного или столового уксуса, 5 ст. ложек сахара, 2-3 ст. ложки тертого хрена, 2 головки лука, 15 г сухой горчицы, 2 соцветия (зонтика) укропа.

Тыкву очистить, нарезать кубиками, посыпать солью и оставить на ночь. Винный или столовый уксус влить в 0,5 л воды, добавить сахар и вскипятить. Кусочки тыквы порциями бланшировать в уксусе, 4-5 мин каждую порцию, вынуть, дать стечь жидкости и остудить. Тыкву положить в банку или керамическую посуду вместе с кусочками хрена, кольцами лука, укропом, горчичным семенем и залить уксусом. На следующий день жидкость слить, еще раз вскипятить, охладить и вновь залить тыкву, уложенную в банки.

Банки закрыть крышками или пергаментной бумагой, хранить в прохладном темном месте.

Салат из тыквы

На 2 кг тыквы: 1,5 л уксуса, пряности: 8-10 штук гвоздики, долька немолотой корицы, лимонная корка.



Тыкву очистить, нарезать одинаковыми дольками, уложить в глубокую посуду и залить столовым уксусом (4,5%-ым) на ночь. Выдержка в уксусном растворе придает тыкве крепость. На другой день уксус слить, добавить к нему свежего раствора 4,5%-ого уксуса (по вкусу), корицу, гвоздику, лимонную корку, сахар по вкусу, затем все прокипятить. В кипящий раствор столового уксуса порциями опустить нарезанную дольками тыкву, кипятить на медленном огне, выбирая проваренные до прозрачности дольки. Лучше кипятить в широком котле небольшими порциями.

Готовые прозрачные дольки уложить в стеклянные банки и залить отфильтрованным раствором, в котором кипятилась тыква. Охладить, затем закрыть банки пергаментом и завязать шпагатом, хранить в сухом прохладном месте.

Подавать салат в качестве гарнира к птице, тушеному или жареному мясу.

Тыква маринованная

Для заливки: на 1 л воды - 1 л 6%-ого уксуса, 3 г лаврового листа, по 2 г корицы, гвоздики, перца горького и душистого, 15-20 г мелкой соли.

Вместо гвоздики и перца можно положить эстрагон.

Тыкву очистить от кожицы и нарезать небольшими кусочками (3-5 см). Нарезанную тыкву опустить на 3-5 мин в кипящую воду, после чего охладить, уложить в стеклянные банки и залить охлажденным маринадом так, чтобы заливка покрывала тыкву.

СВЕКЛА

***СВЕКЛА** лучших сортов отличается наиболее темной кожицей, округлым или плоским корнеплодом; длинная свекла значительно грубее, ее мякоть лишена сочности. Очищенная свекла быстро темнеет, поэтому во время заготовки этого овоща очищать его следует непосредственно перед обработкой.*

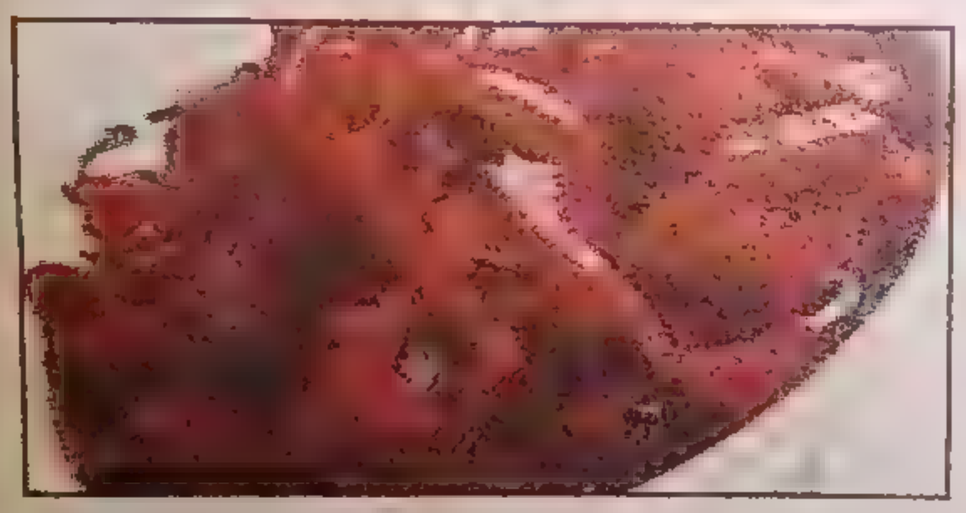
Столовая свекла долго хранится. Предназначенные для хранения корнеплоды убирают в сухую погоду и помещают в штабеля шириной 1,5 м и высотой 1 м, пересыпая ряды увлажненным песком.

Свекла сушеная

Перед сушкой свеклу тщательно вымыть, рассортировать на мелкую, среднюю и крупную, потом проварить. Свеклу разных размеров нужно варить отдельно. Мелкую свеклу варят 8-9 мин, крупную — 12-13. Варить свеклу до полуготовности, это легко определить, если разрезать взятый на пробу корнеплод и очистить его от кожицы, которая должна сниматься с трудом. Переваривать свеклу нельзя, т. к. при этом бывает много отходов и свеклу трудно нарезать. Свеклу порезать кружками.

Проваренную и порезанную свеклу сушить в духовке при невысокой температуре, хранить в сухом месте.

Свекла маринованная



Заливка для кислого маринада: 500-600 г соли, 600-900 г сахара, 250 мл уксусной эссенции, воды до 10 л;

заливка для острого маринада: 600 г соли, 900-1000 г сахара, 470-530 мл уксусной эссенции, воды до 10 л;

пряности: 5 г корицы, 5 г гвоздики, 3 г душистого перца, 5 г лаврового листа (для каждого вида заливки).

Свеклу очистить от ботвы, обрезать верхнюю часть головки и рассортировать по размеру, после этого промыть, опустить в кипящую воду и варить 20-45 мин, в зависимости от размера свеклы. Крупные корнеплоды перед бланшировкой разрезать пополам. Затем свеклу охладить в воде или на воздухе, очистить от кожицы и разрезать на части различной формы, уложить в подготовленную тару и залить приготовленным маринадом. Мелкие корнеплоды можно мариновать целыми. Стерилизовать в кипящей воде пол-литровые банки 7-8 мин, литровые — 10-12 мин.

Острые маринады готовят в деревянной таре. Хранить свеклу в холодном месте.

Свекла, маринованная с тмином

На 10 кг свеклы: 10 г ржаной муки, 0,5 ч. ложки тмина, 8 л воды.

Свеклу подготовить для маринования, как в предыдущем рецепте, уложить в тару, пересыпая тмином, затем залить холодной водой. Развести теплой водой ржаную муку и залить в кадку, затем положить ткань, кружок, груз и выдержать при комнатной температуре две недели, после этого вынести в холодное место.

Свекла квашеная

Для рассола: на ведро воды - 300 г соли.

В таком виде свекла хороша для борща. Причем используют не только саму свеклу, но и рассол. Для квашения взять крепкие, здоровые корнеплоды. Свеклу отсортировать по размерам, отрезать головки и хвостики, снять кожицу, помыть, затем сложить в тару, положить ткань, кружок и гнет и залить рассолом. Рассол должен выступать над кружком на 10-15 см. Квашение идет при температуре 20°С, причем надо периодически мыть кружок, удалять пену и плесень.

На пятнадцатый день корнеплоды бледнеют, рассол приобретает темно-коричневый цвет — свекла готова к употреблению.

Хранить квашеную свеклу надо в холодном месте.

Свекла, маринованная с капустой

На 125 г овощей: 10 г уксуса, 10 г соли.

Очистить, промыть и нарезать на кусочки свеклу. Подготовить кочан капусты — зачистить, промыть и разрезать на 4 части. Капусту и свеклу, чередуя ряды, сложить в эмалированную кастрюлю, залить кипяченой водой с уксусом и солью, закрыть крышкой меньшего диаметра, чем кастрюля, чтобы она утонула в ней и придавила овощи, сверху положить гнет.

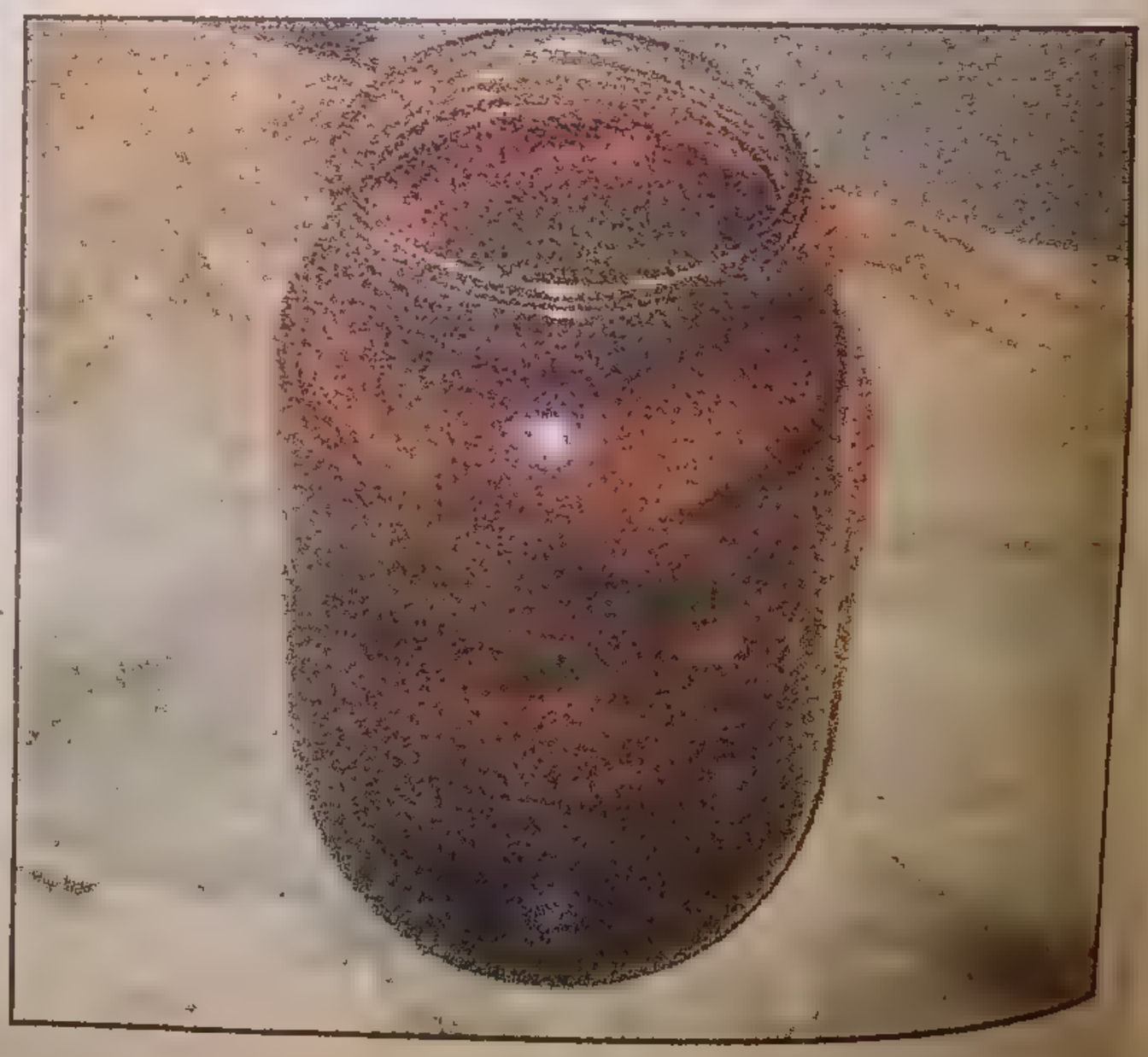
Через 6-7 дней блюдо готово.

Свекла, маринованная с хреном

Для заливки: 500-600 г соли, 600-900 г сахара, 200 мл уксусной эссенции.

Отобрать свеклу, удалить остатки ботвы, обрезать верхнюю часть корнеплодов, вырезать поврежденные места и рассортировать по размеру, после этого промыть, опустить в кипящую воду и варить 20-45 мин, в зависимости от размера свеклы. Крупные корнеплоды перед бланшировкой разрезать пополам. Мелкие корнеплоды можно мариновать целыми. Свежевымытые корни хрена средних размеров тщательно вымыть, очистить и снова ополоснуть в холодной воде, натереть на терке. В пол-литровую банку положить 30 г хрена, в литровую — 30-60 г, уложить свеклу и залить маринадом.

Стерилизовать в кипящей воде пол-литровые банки 7-8 мин, литровые — 10-12 мин. Банки закатать.



Свекольная икра с хреном

На 2 кг свеклы — 200 г тертого хрена.

Взять средние по величине корнеплоды свеклы, проварить их на слабом огне, почистить, затем протереть на мелкой терке. После этого почистить хрен, пропустить его через мясорубку (желательно на свежем воздухе), массу перемешать, посолить, добавить сахар и уксус, затем еще раз хорошо перемешать вместе со свеклой, заполнить банки и закатать крышками.

Свекольная икра очень хороша как гарнир.

Свекла со сливой

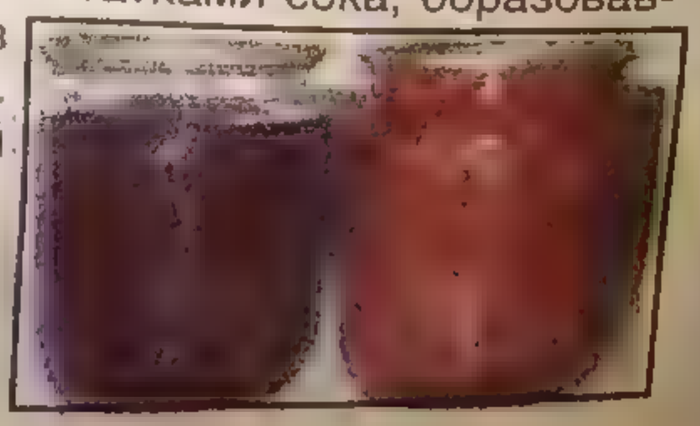
Для заливки: на 1 л воды — 100 г сахара, 20 г соли.

Отварить свеклу до готовности (лучше брать мелкую темноокрашенную), порезать на дольки или кружочки, красиво уложить в банку, а между рядами — сливу. Сливу предварительно бланшировать в течение 3 мин, добавить пряности: гвоздику, листья или ягоды лимонника, корень радиолы розовой, залить кипящим раствором и быстро закатать.

Таким же способом можно приготовить свеклу с яблоками. Нарезанные дольками яблоки бланшировать 5 мин.

Сироп из свеклы

Свеклу вымыть, очистить от кожицы, ополоснуть водой. Крупные корнеплоды разрезать на 2-4 части и варить в небольшом количестве воды, лучше на пару, в течение 3-5 часов. Затем измельчить свеклу ножом, отжать сок и смешать его с остатками сока, образовавшегося при варке свеклы в кастрюле, профильтровать через марлю и уварить при помешивании, сахар добавить по вкусу. Такой сироп, как варенье, хорошо хранится при комнатной температуре.



Если предполагается длительное хранение свекольного сиропа, то перед его увариванием рекомендуется добавить немного лимонной кислоты или лимонного сока (1 г на 1 л сока).

Такой сок не засахаривается и приобретает приятный вкус.

БАКЛАЖАНЫ

Баклажанысолят, маринуют, фаршируют и т. д.

Баклажаны соленые

Расход соли — 2-3% от веса баклажанов.

Для посола взять хорошо вызревшие, но не очень крупные баклажаны. После удаления плодоножки вымыть их, разрезать на 3/4 их длины, но не со стороны плодоножки.

При укладке, пересыпая баклажаны солью, отдельно посолить места разрезов. Каждый ряд переложить небольшим количеством укропа.

Через 10-12 часов, когда баклажаны дадут сок, положить на них деревянный кружок и груз.

Хранить в холодном помещении.

Баклажаны пряные

На 10 кг баклажанов: 250 г чеснока, 5 г лаврового листа, 50 г соли для чеснока, 2 л воды, зелень сельдерея.

Рассол для варки: на 1 л воды — 60 г соли; заливка: на 1 л воды — 70 г соли.

Мелкие темно-фиолетовые баклажаны отсортировать, помыть, удалить плодоножки, сделать сквозной надрез вдоль и варить в соленой воде. После варки положить под гнет, чтобы стекла вода. Растереть чеснок с солью и начинить им баклажаны.

На дно банки поместить лавровый лист, веточку сельдерея, баклажаны.

Заполненную банку залить кипяченым и охлажденным рассолом.

Банки закрыть крышками, выдержать при температуре 18-25°С в течение 5 суток, после чего перенести в холодное помещение с температурой не выше 8°С.

Перед употреблением баклажаны порезать на кусочки и заправить подсолнечным маслом.

Баклажаны маринованные

Для уксусной заливки: 500 г воды, 500 г 9%-го уксуса, 40 г соли.

Вымыть баклажаны, срезать концы, ложкой удалить мякоть, посолить изнутри, оставить на час, чтобы пропитались солью, затем опустить на 5 мин в кипяток, осторожно отжать, дать остыть и нафаршировать. Фарш приготовить из мелко нарезанной зелени петрушки, сельдерея и долек чеснока, посолив и поперчив его по вкусу.

Нафаршированные баклажаны обернуть листьями сельдерея, плотно уложить в банку и залить уксусной заливкой.

Банки закрыть целлофаном, смоченным водкой, чтобы он лучше прилип к краям, хранить в прохладном помещении.

Баклажаны, фаршированные овощами, в маринаде

На 1 кг баклажанов: 100 г моркови, 100 г чеснока, 100 г сладкого перца, 50 г соли, по 20 г мяты, петрушки и кинзы (состав зелени можно изменить по вкусу), 300 г 6%-го виноградного уксуса.

Баклажаны промыть, срезать плодоножки, разрезать вдоль, можно очистить от внутренней мякоти, кипятить 2-3 мин в 10%-ом рассоле (100 г соли на 1 л воды). Затем плоды достать, охладить, отжать излишек воды, оставить их на 15-20 часов под гнетом, после чего начинить фаршем, сложить в банки и залить 6%-ым виноградным уксусом.

Через 4-5 дней баклажаны доходят до готовности.

Для длительного хранения банки с баклажанами нужно простерилизовать и закатать.

Для фарша чеснок очистить, размельчить с солью, добавить измельченный сладкий перец, морковь, петрушку, мяту, острый перец, кинзу и перемешать.

Баклажаны печеные, для приготовления икры

На 1 банку: 0,5 ч. ложки соли, 1,5 ст. ложки 9%-го уксуса.

Зрелые темно-фиолетовые плотные баклажаны обмыть, дать стечь воде и испечь на железном листе или сковороде с крышкой. Затем очистить их от кожицы, удалить плодоножки и горячими уложить в подготовленные банки так, чтобы баклажанная мякоть на 1,5 см не доходила до верха банки.

Добавить в банку соль, уксус, закрыть крышкой, поставить в кастрюлю с подогретой водой и, не доводя до кипения, подержать на несильном огне пол-литровые банки 60-70 мин, литровые — 70-75 мин.

Затем их сразу же закупорить и охладить на воздухе.

При подаче на стол баклажаны измельчить ножом, добавить мелко нарезанный лук, молотый черный перец и заправить подсолнечным маслом.

Холодная закуска из баклажанов

На 1 кг баклажанов: 400-500 г репчатого лука, 600 г помидоров.

Баклажаны помыть, мелко порезать кубиками, обжарить в подсолнечном масле. Затем покрошить репчатый лук, обжарить. Мелко порезать красные помидоры. Все обжаренные овощи сложить в одну посуду, добавить помидоры, перемешать, посолить по вкусу, можно для остроты добавить молотого перца. Смесь довести до кипения, помешивая.

Горячую смесь разложить по чистым банкам, поставить стерилизоваться пол-литровые банки на 40-45 мин, литровые — на 50-60 мин.

Закатать их металлическими крышками.

Баклажаны по-молдавски

На одну поллитровую банку: 175 г баклажанов обжаренных, 35 г лука, 35 г моркови, 70 г перца сладкого, 175 г томата-пюре, по 5 г зелени укропа и петрушки (поровну), 5 г соли.

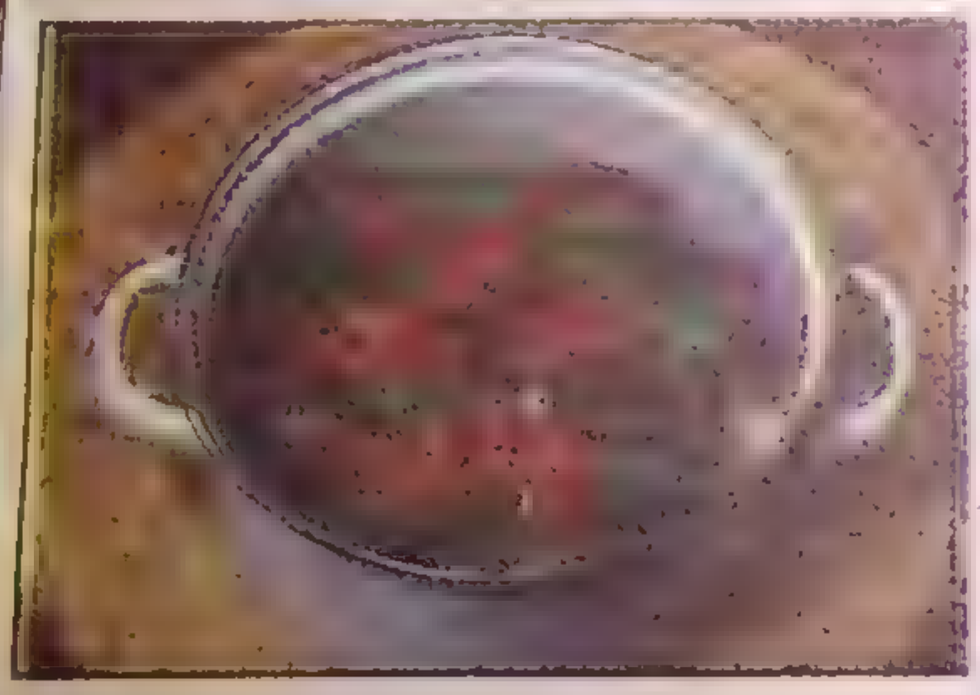
Подготовленные баклажаны порезать на кусочки или кружочки толщиной до 1,5 см. на 10-15 мин погрузить в 3%-ый раствор соли для удаления горечи. Затем раствор слить и дать стечь жидкости. Кусочки баклажанов обжарить в растительном масле с двух сторон уложить на противень и дать стечь лишнему маслу.

Подготовленный сладкий перец нарезать кусочками шириной не более 2 см. Очищенную морковь нарезать в виде лапши ножом. Размеры кусочков должны быть не более 0,5-0,7 см. Нарезанную морковь обжарить в растительном масле до готовности. Лук нарезать кружочками и обжарить до золотисто-желтого цвета. Зелень петрушки и укропа перебрать, отделить от твердых частей стебля, промыть, дать стечь воде и мелко нарезать или порубить секачом.

Из свежих томатов или томатной пасты на полчаса до употребления приготовить томатный соус. Для этого в кастрюле из нержавеющего металла томатную пасту развести водой (на одну часть пасты — 2,5-3 части воды), вскипятить, добавить по рецепту зелень и овощи (кроме баклажанов), посолить и кипятить 8-10 мин

Затем добавить обжаренные баклажаны и кипятить на слабом огне без помешивания еще 8-10 мин. В горячем виде уложить в банки вместимостью 0,5 л, накрыть крышками и стерилизовать 55 мин.

Использовать как холодную овощную закуску



Баклажаны жареные

На 1 банку вместимостью 0,5 л: 300-400 г обжаренных баклажанов, 40 г обжаренной моркови, 20 г лука, обжаренного, 20 г белых кореньев, обжаренных, 75 г масла растительного, соль, перец — по вкусу.

Молодые, свежие, любого размера и формы баклажаны нарезать на кусочки шириной 1,5-2 см, поместить в раствор соли (10-20 г соли на 1 л воды). Через 15-20 мин достать их и поставить под гнет между двумя досками. После того, как стечет жидкость, обжарить в растительном масле до готовности.

Морковь, лук, белые коренья (пастернак, петрушку, сельдерей) подготовить следующим образом: морковь и белые коренья нарезать в виде лапши, а лук — кружочками. Все по отдельности обжарить в большом количестве растительного масла, добавить к обжаренным баклажанам, посолить, поперчить и уложить в банки. Наполненные банки залить маслом, в котором жарились овощи, и стерилизовать: банки вместимостью 0,5 л — 35 мин, 1 л — 45 мин. Немедленно укупорить банки и поставить крышками вниз для охлаждения.

Используют как закуску.

Фондю из баклажанов (без стерилизации)

Нарезать вымытые баклажаны кружочками, обжарить их в подсолнечном масле с двух сторон до румяного цвета. Отдельно в миске приготовить толченый чеснок с солью и зеленью петрушки. [illegible] кружочек баклажанов с двух сторон обмакнуть в приготовленную смесь и сложить в банки слоями.

Сверху все это залить подсолнечным маслом, закрыть пластмассовыми крышками. Хранить в прохладном темном месте.

Баклажаны, жаренные с лимоном (без стерилизации)

На 1 кг жареных баклажанов: 100-150 г растительного масла, 3 лимона, 20-25 г пряной зелени, соль — по вкусу.

Молодые свежие баклажаны выдержать в подсолнечной воде в течение 1 часа. Дать стечь воде и нарезать их на кусочки толщиной 1-2 см, затем [illegible] подсолнечным маслом так, чтобы кружочки [illegible].

У лимонов острым ножом удалить кожицу и порезать их на кружочки. Пряную зелень перебрать, [illegible].

[illegible] лимоны и зелень послойно уложить [illegible] растительным маслом, накрыть [illegible] и хранить в холодном месте. Используют как холодную закуску.

Баклажаны, жаренные в соусе из перца

На 10 кг баклажанов:
0,5 л 9%-го уксуса,
200 г чеснока,
200 г горького стручкового перца (но не сухого),
0,5 кг сладкого перца,
0,5 л растительного масла,
около стакана крупной соли,
душистый перец горошком,
10 лавровых листов,
пучок петрушки.

Баклажаны отварить в соленой воде (на это уйдет половина требуемой соли), пока не станут мягкими. Разрезать их вдоль и уложить под пресс. Через 5 часов достать, разрезать еще на четыре части и обжарить в растительном масле с обеих сторон. Обжаренные баклажаны сложить в большую кастрюлю и дать им остыть.

За это время приготовить соус: сладкий и горький перец вместе с чесноком пропустить через мясорубку, добавить остальную соль, уксус, специи, остатки масла.

Баклажаны уложить слоями в банки, немного поливая каждый соусом, залить им же сверху и стерилизовать 15-20 мин.

Банки лучше использовать небольшие — пол-литровые и литровые.

Стручковый перец

Слегка перезревшие плоды светло-зеленой, темно-зеленой и желтоватой окраски лучше использовать для фаршировки, а более яркой окраски — для маринования. Острые перцы используются как приправа.

Перец горький сушеный

Красный перец можно сушить целиком. Для этого разложить его на несколько дней для подвяливания.

Затем подвязать за плодоножки, чтобы плоды не касались друг друга, вывесить «гирлянды» для просушки в хорошо проветриваемом солнечном месте.

Замораживание красного сладкого перца

Отобрать доброкачественные плоды длиной около 12 см с тем, чтобы они разместились по высоте банки, предназначенной для перцев. У плодов вырезать плодоножку, семенник, а также острый кончик, чтобы внутри плода при бланшировании циркулировала жидкость. Перцы тщательно вымыть и бланшировать в кипятке 5-7 мин в подсоленной воде.

Охладив на воздухе, слегка сплющить перцы и уложить в литровые банки вертикально: один острым концом вниз, другой - вверх. Всего вмещается 9-11 плодов. Залить плоды остывшей водой от бланширования, банки охладить в плюсовой зоне холодильника, а затем поставить в морозильник.

Зимой подогреть банку в теплой воде, извлечь и расправить перцы и использовать для фарширования или в качестве приправы.

Можно заморозить перцы в полиэтиленовом пакете. Для этого отобрать крепкие плоды, тщательно вымыть и обсушить, разложив на ткани. Заполнить пакеты перцами, запаять или крепко завязать. Хранить в морозильнике. Перед употреблением необходимо дать перцам оттаять. Используют для фарширования или как дополнение к другим блюдам.

Перец маринованный стручками

1 способ

Для маринада: на 4 л воды — 2 л уксуса, 1/4 л подсолнечного масла, около 500 г соли, 2-3 лавровых листа, 5 зерен черного и душистого перца, несколько штучек гвоздики.

Стручки красного сладкого перца опустить в кипящий маринад на 1-2 мин. Остывший перец уложить плотными рядами в банки, перекладывая каждый ряд чесноком и крупно нарезанной зеленью сельдерея и петрушки.

Сверху положить груз и залить маринадом, в котором варился перец.

Через некоторое время, когда маринад впитается в стручки перца, банки закупорить при помощи закаточной машинки и поставить в холодное место.

2 способ

Для рассола: на 3 л воды — 0,5 л 9%-го уксуса (вместо него можно взять столько же томатного сока), 0,5 л растительного масла, стакан крупной соли, неполный стакан сахарного песка.

Перец вымыть, обсушить. Хвостики можно отрезать и вынуть семена, но можно и оставить — целые перцы будут более красивыми. Варить в кипящем рассоле около 5 мин, пока они не станут мягкими и не изменят цвет. Достать шумовкой и тут же плотно уложить в подготовленные банки, лучше литровые. Заливать перец рассолом не требуется — плоды плотно прилягут друг к другу. Закупорить банки горячими.

Перец маринованный полосками

Для маринада (на 3 кг очищенного перца) — 1 л воды, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка соли, 1 стакан подсолнечного масла, 180 г столового уксуса.

Красный, желтый, зеленый перец (лучше взять равное количество каждого вида) вымыть, очистить от семян, нарезать полосками шириной 1 см. Приготовить маринад с добавлением сахара, соли, подсолнечного масла, довести до кипения, добавить столовый уксус.

Опустить нашинкованный перец в маринад, варить на слабом огне 5 мин. Снять с огня, заложить в стерилизованные банки и немедленно закатать.

Перец особый

1 стакан воды, 1 стакан яблочного уксуса, 1 стакан растительного масла, 1 стакан меда, соль по вкусу.

Перец вымыть, надсечь вдоль тремя надрезами, бланшировать 3-5 мин в растворе с добавлением яблочного уксуса, растительного масла, соли и меда. Раствор должен полностью покрывать перец.

Перец переложить в трехлитровую банку, залить раствором, в котором он бланшировался, и закатать.

Перец сладкий, фаршированный, в маринаде

Для маринада: на 6 л воды 2 л уксуса, 500 г соли, несколько лавровых листиков и горошин черного перца.

Стручки красного или зеленого сладкого перца очистить от стеблей и семян, вымыть, слегка посолить изнутри и поставить на стол отверстиями вниз. Так они должны простоять ночь. Фарш нужно приготовить также заранее: нашинковать кочанную капусту, морковь, сельдерей, корень петрушки, все посолить.

На следующий день этой смесью нафаршировать стручки, закрывая отверстие каждого стручка кружочком моркови. Завернуть каждый стручок в листья сельдерея и уложить в банку отверстиями кверху, положить поверх черносмородиновые или вишневые листья и залить маринадом.

В первые несколько дней заливку надо слегка взбалтывать, затем банки закрыть целлофаном, смоченным в спирте или водке. Держать в холодном месте.

Перец, маринованный с яблоками

На 6 банок салата: 3 кг сладкого перца, 3 кг яблок (лучше антоновки), 4 л воды, 800 г сахара, 300 г столового уксуса.

Перец вымыть, очистить от семян, разрезать на 4 части. Яблоки также разрезать на 4 части, удалить сердцевину. Приготовить рассол из воды, сахара и уксуса. В кипящем рассоле поочередно бланшировать перец и яблоки и укладывать в стерилизованные литровые банки, залить кипящим рассолом и сразу закатать.

Консервы выглядят аппетитнее, если перец разной степени зрелости.

Перец с кабачками и яблоками

1 стакан воды, 1 стакан яблочного уксуса или сока, 1 стакан меда, 30 г соли на 1 л раствора.

Подготовить перец, нарезав его кольцами шириной 1 см. Яблоки вымыть, вырезать сердцевину, нарезать дольками. Молодые кабачки или патиссоны нарезать кружочками. Приготовленные продукты бланшировать 3-5 мин в растворе с добавлением яблочного уксуса или сока, соли и меда.

Уложить все в трехлитровую банку.

Раствор еще раз довести до кипения и залить им банку, сразу закатать.

Перец в томатном соке

На 1 л томатного сока: 1 ст. ложка соли, 2 ст. ложки яблочного уксуса (или 0,5 ч. ложки лимонной кислоты).

Перец вымыть, удалить семена и перепонки, бланшировать в кипящей воде 3- 5 мин, затем 1-2 мин держать в холодной воде. После этого уложить плоды в литровые банки вертикально. Можно перцы и порезать.

Залить банки предварительно прокипяченным маринадом.

Банки прогреть в слабо кипящей воде 8-10 мин, закатать и охладить.

Икра из сладкого перца

5 кг сладкого перца, 300 г моркови, 400 г лука, 200 г помидоров, 30 г кореньев петрушки, 2 стакана растительного масла, 50 г соли, 2 ст. ложки уксуса, по 5 г черного и душистого перца.

Перец вымыть, обсушить, натереть растительным маслом и испечь в духовке до размягчения. Горячим очистить его от кожицы и вырезать семена. Если плоды подгорели, промыть их сначала горячей водой, затем очистить.

Очищенный перец пропустить через мясорубку с крупными отверстиями. Морковь и петрушку очистить, нарезать соломкой и потушить в растительном масле до полуготовности. Лук очистить и нарезать кольцами, обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Зелень мелко нарезать. Помидоры пропустить через мясорубку и уварить до половины первоначального объема.

В томатную массу положить предварительно подготовленные овощи, добавить соль, молотый перец, уксус и варить на слабом огне при помешивании еще 10 мин.

Горячую массу переложить в банки и стерилизовать в кипящей воде пол-литровые банки — 70 мин, литровые — 80.

Пюре из перца

Пюре лучше всего готовить из красных или оранжевых стручков. Плоды вымыть в холодной воде, удалить плодоножки, семенники и снова хорошо промыть в воде.

Бланшировать 5-8 мин в кипящей воде, после чего выложить стручки на сито для стекания воды и затем пропустить через мясорубку или протереть через сито. Полученное пюре нагреть до кипения, кипятить не более 5 мин, все время помешивая, и сразу расфасовать в подготовленные горячие стеклянные банки.

Стерилизовать в кипящей воде пол-литровые банки - 1 час.

Пюре использовать для витаминизации пищи в зимнее время. Его добавляют к первым и вторым блюдам.

Острая приправа из перца

На 500 г сладкого перца: 200 г красного горького, 300 г чеснока, 500 г помидоров, 50 г хмели-сунели, 150 г соли, 50 г растительного масла.

Промыть сладкий перец, очистить его и; нафаршировав очищенными дольками чеснока, пропустить через мясорубку. Так делается для того, чтобы внутренние стенки перца впитали эфирные масла чеснока.

Красный горький перец без плодоножки и спелые помидоры тоже пропустить через мясорубку, посолить, тщательно перемешать, добавить растительного масла, по желанию толченые грецкие орехи; хранить в стеклянных банках с плотно закрытой крышкой.

Лютеница

На 5 кг перца: 2-3 стручка мелкоплодного горького перца, 7-8 спелых помидоров, 10-15 г чеснока, 20 г зелени сельдерея, сахар, соль по вкусу, 200 г подсолнечного масла.

Мясистые стручки сладкого красного перца и несколько стручков мелкоплодного горького перца хорошенько вымыть, очистить от плодоножек и семян, залить небольшим количеством воды, добавить несколько спелых помидоров и варить до полной готовности. Готовый перец протереть через сито, полученную кашицу поставить на огонь, варить, пока не загустеет. В конце варки добавить подсолнечное масло, соль и сахар по вкусу, чеснок и зелень, нарезанные мелкими кусочками.

Горячую лютеницу переложить в литровые банки, стерилизовать 45-50 мин и закупорить, хранить в прохладном месте. При подаче на стол к этим овощным консервам добавить толченый лук или чеснок и ядра грецких орехов, смешанные с небольшим количеством подсолнечного масла и уксуса.

Если лютеница получится слишком острой, ее можно при подаче на стол смешать с вареным толченым картофелем.

Салат из перца

Для заливки:
на 1 л воды — 70 г сахара,
35 г соли,
8 г лимонной кислоты.

Перец вымыть, вырезать семена, снова вымыть, на 2-3 мин опустить в кипящую воду и сразу же охладить в холодной. Нарезать перец полосками шириной не более 5 мм и плотно уложить в банки по плечики.

Залить кипящей заливкой и стерилизовать в кипящей воде пол-литровые банки — 12-15 мин, двух- и трехлитровые — 30-35 мин.

Паприкаш

4,5 кг сладкого перца, 1,5 кг помидоров, 25-30 г петрушки.

Для заливки: на 1 л томатного сока - 20 г соли.

Перец вымыть, вырезать семена, снова вымыть и нарезать кусочками размером 3-4 см. На 3-4 мин опустить в кипящую воду и сразу же охладить в холодной. Мелкоплодные помидоры вымыть и слоями вместе с перцем уложить в банки. Нарезанную зелень положить на дно.

Если нет мелких помидоров, можно взять крупные и, нарезав их дольками, положить на дно и поверх перца, залить кипящим томатным соком с солью и стерилизовать в кипящей воде литровые банки около часа.

Трехцветное соленье с перцем

Для рассола: 0,5 л воды, 0,5 л уксуса (лучше винного или яблочного) и 80 г соли.

Это оригинальное и очень красивое соленье готовят из зеленого и красного сладкого перца и цветной капусты в равных количествах. Капусту разделить на соцветия, а перцы очистить от семян и порезать тонкими полосками. На дно банки или кастрюли положить сначала красный, а затем зеленый перец, затем цветную капусту и так чередовать, пока посуда не наполнится доверху.

Для аромата можно положить между полосками зеленого перца зелень петрушки.

Овощи нужно придавить и залить остывшим рассолом. Хранить в прохладном помещении.

Лечо

2,6 кг сладкого перца, 2 кг помидоров, 500 г лука, 30-40 г соли, щепотка молотого черного перца, 5-6 ст. ложек воды.

Зрелый мясистый перец вымыть, обрезать с концов, удалить семена. Перец нарезать полосками шириной 5-8 мм, можно нарезать кусочками. Помидоры нарезать ломтиками толщиной 3-4 мм. Лук очистить и измельчить. Подготовленные овощи смешать, добавить по вкусу соль и черный перец и переложить в эмалированную кастрюлю, добавить 2-3 ст. ложки воды и тушить под крышкой 10 мин.

Плотно, без воздушных пустот, заполнить банки овощной массой таким образом, чтобы сверху овощи были покрыты соком.

Стерилизовать в кипящей воде литровые банки 45 мин, трехлитровые — 60 мин.

Овощной салат с перцем

2 кг перца, 4 кг помидоров, 1 кг моркови, 1 кг лука.

Свежий круглый перец — зеленый или красный — вымыть, очистить от семян и нашинковать соломкой шириной до 1,5 см, добавить мелко нарезанные помидоры, собранные непереревшими, морковь, тонко нашинкованную полосками шириной 2-3 мм и длиной 1 см, и лук, нарезанный тонкими полукольцами. Смесь размешать, посолить по вкусу, добавить петрушку, уксус и растительное масло.

Овощная смесь даст сок, который можно использовать для заливки смеси при раскладывании в банки. На дно банки положить душистый перец и лавровый лист. Банки стерилизовать и закатать.

Перец, запеченный с брынзой

5 кг перца, 500 г брынзы, 300 мл растительного масла.

Хороший мясистый красный перец испечь, затем очистить от семян и кожицы, измельчить. К полученному пюре добавить измельченную коровью брынзу и растительное масло.

Смесь хорошо перемешать, можно с использованием миксера, разложить в небольшие банки (350 мл), стерилизовать 20 мин, закатать.

Приправа из сладкого перца с помидорами

2 стручка красного сладкого перца, 2-3 помидора, 3 луковицы, 0,5 стакана винного уксуса, 1 стакан сахара, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка перца, 1 ч. ложка сухой горчицы, 1/4 ч. ложки красного молотого перца, молотой гвоздики — на кончике ножа.

Стручки перца вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Помидоры слегка надрезать крест-накрест, ошпарить, снять кожицу, крупно нарезать. Измельченные перец, помидоры и лук положить в большую кастрюлю, добавить уксус и тушить на небольшом огне без крышки, пока почти не останется жидкости. Положить сахар и пряности и варить еще 10 мин уже на сильном огне, все время помешивая, пока сахар не растворится.

Положить приправу горячей в банки и закатать.

Эта приправа хороша ко вторым блюдам.

Перец соленый

Расход соли — 2-3% от веса перца.

Солить надо свежие, без повреждений плоды зеленых и красных мясистых сортов сладкого перца. Сначала удалить плодоножки и семена, вымыть стручки, опустить на 1-2 мин в кипящую воду и сразу же остудить в холодной воде. Уложить в бочонок или кадку. Через каждые два-три ряда укладывать немного укропа, каждый ряд пересыпать солью.

Через 10-12 часов перец размягчится и даст сок. Тогда надо покрыть его деревянным кружком и положить груз.

При посоле в мелкой таре — 1 кг груза на 10 кг перца, при посоле в крупной таре — 0,5 кг груза на 10 кг перца.

Хранить в холодном помещении.

Приправа из перца

На 2 кг очищенного перца: 150 г лука, 100 г чеснока, немного корней и зелени петрушки.

Вымыть плоды сладкого перца в холодной воде, удалить семена и вместе с луком, чесноком, корнем и зеленью петрушки пропустить через мясорубку. Сахар и соль добавить по вкусу.

Можно добавить немного яблочного уксуса или томатного сока, а также горького молотого перца, уложить в банки, закрыть крышками и хранить в прохладном месте.

Банки можно стерилизовать.

«Аппетитка» с острым перцем

3 кг жгучего перца, 5 кг помидоров, 200 г соли, 250 г сахара, 500 мл растительного масла.

Вымыть стручки жгучего сладкоплодного перца, отрезать «хвостики» (1 см от основания) и слегка испечь на сильном огне, не до стадии мягкости. Приготовить сок из хорошо поспевших, очищенных от кожицы помидоров, довести его до кипения, дать ему покипеть 20 мин, добавить соль, сахар, растительное масло. В этот маринад опустить испеченный перец и дать ему покипеть 5-6 мин.

Готовую смесь разлить в банки емкостью 800 мл или литровые, предварительно обернутые бумагой, наполнить доверху, быстро закупорить герметически, перевернуть вверх крышками и держать так до полного остывания.

Хрен

Листья хрена применяют обычно при засолке огурцов, томатов и других овощей. Чтобы раствор в огурцах не был мутным, не плесневел, надо насыпать в него столовую ложку измельченных листьев хрена. Томат не заплесневеет, если его посыпать сверху сухими листьями хрена. Корневища хрена очищают от земли, промывают, строгают на терке, сушат. Полученная заготовка перемалывается в кофемолке. Хранят в стеклянных банках. Использовать так же, как и сушеные листья.

Корни хрена употребляют в пищу и как острую приправу к холодным блюдам, салатам, а также к рыбным и мясным изделиям.

В русской кухне корни хрена протирают на мелкой терке, заправляют солью, сахаром. Хрен на уксусной основе, или так называемый «хрен по-польски», готовят в Беларуси, на Волыни (Украина) и, главным образом, Литве.

Для закладки на хранение выкопанные корни хрена нужно освободить от земли и обрезать на 1-1,5 см выше корня ботву и побеги. Хранить его рекомендуется в ящиках с песком. Наилучшая температура для хранения от 0 до 1°С при относительной влажности воздуха 85-90%. В ящик с песком хрен выкладывают рядами так, чтобы один корень никогда не касался другого, засыпая каждый ряд чистым, просеянным, свободным от примесей глины и земли песком. Раз в неделю этот ящик с песком надо чуть-чуть поливать (сбрызгивать) водой, чтобы песок был всегда равномерно чуть влажным. Таким путем можно иметь абсолютно свежий, сочный хрен в течение всего года.

Чтобы хрен был «сладко-злым», необходим добротный, высококачественный исходный продукт. Это значит, что хрен-корень должен быть толщиной не менее чем в палец, без повреждений, сочный, крепкий. От внешних повреждений можно избавиться чисто механическим путем, вырезая гнилые, изъязвленные и побитые, порезанные и загрязненные места. Потеря же корнем хрена сочности — порок, который практически неисправим, т. к. попытка размочить хрен хотя и может привести к восстановлению его механической упругости и облегчит тем самым его натирание на терке, все же неизбежно ведет к вымыванию, к вымачиванию соков, дающих корню хрена аромат и его удивительную своеобразную, пикантную «едкость». Как правило, больше суток крепость вымоченного хрена не сохраняется, и этим объясняется введение в готовый столовый хрен имитаторов «крепости» вроде уксуса.

Русский столовый хрен

Готовя столовый хрен, корень очищают ножом, но избегают мыть, ополаскивая его, в крайнем случае, после чистки под струей холодной проточной воды. Затем натирают на мелкой терке, предварительно приготовив баночку (стеклянную, фарфоровую) с налитой на ее дно холодной кипяченой водой. В эту посуду по мере натирания хрена все время складывают натертые порции, не давая им выдыхаться на открытом воздухе.

Затем, когда процесс натирания закончится, к тертой массе прибавляют еще немного воды до консистенции густой кашки, затем подслащивают 1 куском сахара и солят по вкусу (щепоткой соли).

Хорошо дополнительно добавить тертую цедру лимона и сок лимона, сократив при этом соответственно количество воды.

Оставшиеся при натирании кусочки корня также помещают в посуду с готовым хреном, повернув их ложкой так, чтобы они оказались на дне. Такая заготовка столового хрена должна быть не водянистой, а густой, консистенции вязкой каши.

Перед подачей к столу каждую столовую ложку такой заготовки разводят десертной ложкой сметаны. Именно этот состав и называется «русским столовым хреном» (но в течение не более одних суток).

Только на второй-третий день, если хрен-заготовка начинает обнаруживать снижение остроты, к нему можно прибавить немного 0,5%-го уксуса, но это уже будет не русский хрен.

Листья хрена сушеные

Листья хрена тщательно вымыть и, удалив черешки листьев, подвесить для просушки, затем измельчить и разложить на листе бумаги на противень. Сушить их, перемешивая, в духовке при температуре 40-45°С в течение 2-3 часов или под навесом в течение дня. Высушенные листья хрена хранить в стеклянных банках. Их можно использовать для консервированных овощей в открытых банках.

Чтобы раствор в огурцах не был мутным, не плесневел, надо насыпать в него столовую ложку измельченных сушеных листьев хрена, плесень не появится, и рассол будет все время прозрачным и вкусным.

Томат в открытой банке не заплесневеет, если его посыпать сверху сухими листьями хрена.

Салат из хрена с морковью и яблоками

Для рассола:
1 л воды, 2-3 ст. ложки соли, 3-4 ст. ложки сахара.

Вымыть и почистить хрен, морковь и кислые яблоки, натереть на крупной терке, затем перемешать, уложить поплотнее в банки и залить горячим рассолом. Прикрыть банки крышками и стерилизовать на небольшом огне, пол-литровые — 10-12 мин, литровые — 15 мин.

Банки сразу закатать и охладить.

При употреблении добавить сметану, рассол слить.

Корневища хрена сушеные

Корневища хрена очистить от земли, промыть и настрогать на терке с крупными отверстиями, затем высушить в слабо нагретой духовке.

Полученную заготовку перемолоть на кофемолке и хранить в стеклянных банках в холодном месте, использовать так же, как и сушеные листья.

«Хреновуха»

На 0,5 кг корней хрена: 1,5 л водки, специи - перец душистый, чёрный, гвоздика и корица; немного меда.

Очистить корни хрена (использовать диаметром до 1 см). Ополоснуть и просушить. Очистить и нарезать вдоль тонкими полосками. Заложить в подходящую бутыль. Специи положить в чистую тряпочку и растолочь. Высыпать в бутылку к хрену. Залить водкой и добавить немного мёда (1/3 ч. ложки). Поставить настаиваться на 7 дней в темное прохладное место. Затем процедить и хранить в холодильнике.

«Хреновина»

70 г корней хрена, 1 кг помидоров, 40 г чеснока, 1-2 ч. ложки соли, 1 ч. ложка сахара.

Спелые помидоры и хрен пропустить через мясорубку, чеснок выдавить через пресс. Соединить. Полученную массу посолить, добавить сахар, перемешать и поместить в стеклянную тару. Хранить в холодильнике.

Употреблять "хреновину" можно сразу после приготовления, но если дать ей постоять неделю в холодильнике, она настоится и будет вкуснее. Хранится долго.

ЧЕСНОК

Хранить головки чеснока лучше всего следующим образом. После копки чеснок нужно просушить, затем обрезать стебли, а корни обжечь на огне газовой горелки. Чеснок с обожженными корнями может сохраниться до лета, то есть до следующего урожая.

Стрелки и листья чеснока маринованные

Для заливки: 1 л воды, 50 г соли, 50 г сахара, 90-100 г уксуса.

Стрелки и [illegible] ками длиной около 10 [illegible] в течение 1-2 мин в [illegible] охладить под струей [illegible] жить в прогретые чистые банки и залить кипящей заливкой.

Для заливки в воде растворить сахар, соль, кипятить 2 мин и снять с огня. Когда она слегка остынет, добавить 9%-ного уксуса, все размешать и залить в банки с листьями и стрелками чеснока на 1,5 см ниже верхнего края банки. Банки, прикрытые крышками, стерилизовать в течение 5 мин, затем закупорить.

Молодой чеснок маринованный

Для заливки: 1 л воды, 50 г соли, 50 г сахара, 90-100 г уксуса.

Взять головки молодого чеснока, пока зубки еще свежи. Дольки, очищенные от шелухи, ошпарить кипятком и немедленно охладить. Уложить в прогретые чистые банки и залить кипящей заливкой, приготовленной с добавлением соли и сахара.

Заливку прокипятить 2 мин, снять с огня. Когда она слегка остынет, добавить 9%-ый столовый уксус, все размешать и залить в банки на 1,5 см ниже верхнего края банки.

Банки, прикрытые крышками, стерилизовать в течение 5 мин, затем закупорить.

Чеснок, маринованный головками

На 1 кг чеснока: 600 г воды, 30 г соли, 30 г столового уксуса.

[illegible] мочки и шелухи, замочить на полчаса в кипяченой воде, затем промыть под проточ[illegible]ной. Уложить в банки и залить предварительно сваренным, процеженным и остывшим маринадом.

Чтобы придать чесноку специфический вкус и запах, на дно банки и сверху положить укропные «метелки» — стебли и соцветия.

Оставить чеснок при комнатной температуре, чтобы перебродил, на 10-14 дней

По мере надобности доливать банку сверху менее концентрированным маринадом (500 г воды, 10 г соли, 10 г уксуса)

Хранить чеснок в прохладном месте.

Чеснок, маринованный зубчиками

Для заливки: 200 г воды, 200 г 9%-го уксуса, 20 г соли, 50 г сахара, 4 горошины черного перца, 3 лавровых листа, 2 ч. ложки приправы хмели-сунели.

Сначала приготовить маринадную заливку. В эмалированную кастрюлю налить воду, добавить уксус, сахар, черный перец, лавровый лист, хмели-сунели. Нагреть до кипения, тут же снять и охладить. Головки чеснока разделить на отдельные зубчики и снять с них сухую оболочку.

Поместить подготовленный таким образом чеснок в дуршлаг и ошпарить кипящей соленой водой (50 г соли на 500 г воды), затем быстро охладить, опустив дуршлаг на полминуты в таз с холодной водой.

Подготовленный чеснок уложить в банку и залить маринадом.

Банку прикрыть листом плотной бумаги, обвязать шпагатом и хранить при температуре 15-22°С.

Чеснок малосольный

Для рассола — 1 л теплой воды, 80 г соли.

Головки чеснока разделить на отдельные зубчики и снять с них оболочку. Приготовить рассол, в трехлитровую стеклянную бутыль положить зелень для засолки: листья черной смородины, вишни, укроп, лист хрена. Затем туда же уложить подготовленный чеснок и залить рассолом — он должен полностью покрывать чеснок.

Бутыль закрыть двойным слоем марли, обвязать шпагатом и оставить при температуре 15-22°С.

Через 4-5 дней малосольный чеснок будет готов.

ЛУК

При консервировании лук используется как острая приправа.

После того, как полягут листья лука (перо), выбирают луковицы (репку). Лук нужно выбирать в сухую, солнечную погоду, уложить его в один слой под навесом в проветриваемом месте. Время от времени луковицы нужно переворачивать. Оставлять лук в кучке на ночь нельзя, так как перо лука замокнет от перегрева. После просушки нужно обрезать перо, корни — под самое донце луковицы.

Просушенный и отсортированный лук укладывают в решетчатые ящики, устанавливают в прохладном и [illegible] помещении, а с наступлением холодов переносят в хранилище [illegible] при относительной влажности воздуха 75-85%.

Перья лука соленые

На 1 кг зеленого лука — 200-250 г соли

Перья лука хорошо [illegible] или на полотенце, [illegible] и хорошо размешать с [illegible] в банки, сильно прижимая [illegible] или пестиком, чтобы выделился [illegible] наполнится, сверху налить немного ра[illegible] го масла.

Хранить банки в хо[illegible]

Лук маринованный (горячая заливка)

На 1 л маринада: 0,5 л воды, 0,5 л 9%-го уксуса, 2 ст. ложки соли, сахар по вкусу;

пряности: корица, гвоздика, бадьян, душистый перец, красный перец, лавровый лист (можно и не все указанные специи).

Рекомендуется мариновать мелкий лук. Луковицы на 2-3 мин опустить в кипяток, затем быстро охладить. Очищенный от наружных чешуек, шейки корневой мочки лук подержать в подсоленной воде (на 10 л — 200-300 г соли), затем слить ее и залить кипящим маринадом.

Маринованный лук мягче, сочнее, менее острый, чем свежий. Он хорош в винегретах, салатах, на гарнир.

ГОРОХ

По назначению горох подразделяется на сахарный, полусахарный и лущильный. У лущильных сортов, в отличие от сахарных, на створках стручка с внутренней стороны образуется плотный пергаментный слой, который делает створки боба-лопатки такого сорта несъедобными.

Консервируют и сушат обычно недоспелые семена гороха; для заготовки применяют зеленые стручки только сахарных сортов.

Зеленый горошек консервированный

Для рассола: 1 л воды, 1 десертная ложка с горкой соли, 1 ч. ложка с горкой сахара.

Горошек молочной спелости промыть в холодной проточной воде, положить в эмалированную кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы она лишь покрывала горох. Поставить кастрюлю на средний огонь. Кипятить горошек нужно 15-20 мин (вода к этому времени почти выкипит).

Небольшие стеклянные банки (емкостью 200 мл) тщательно вымыть и прокипятить 15-20 мин в содовом растворе (1 ч. ложка соды на 3 л воды). После такой «баньки» на стенках банок появится матовый налет.

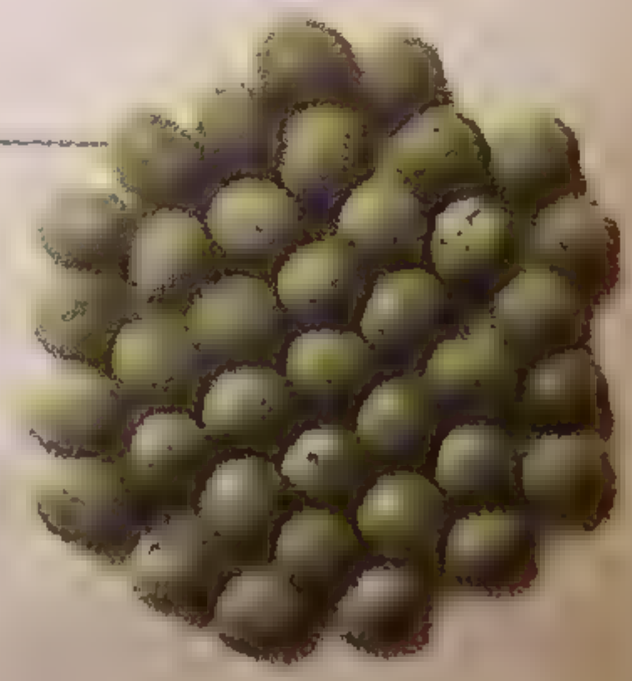
В подготовленные банки разложить горячий горошек, не досыпая до краев на 1-1,5 см. В каждую банку добавить десертную ложку 6%-го уксуса и залить горячим рассолом.

Банку покрыть кусочком полиэтиленовой пленки и закрепить ее медицинской резинкой. Укутать банки тканью, а когда остынут — поставить в холодильник.

Если банки закрыты правильно, полиэтиленовая пленка будет втянута внутрь.

Уже через месяц горошек готов к употреблению.

Зеленый горошек сушеный



Вылущенные зерна зеленого горошка бланшировать в воде не более 2-3 мин и охладить, высыпать на противень и сушить в открытой духовке при температуре 40- 50°С в начале сушки и 55-60°С в конце.

Сушку проводить в два-три приема с промежутками 1-2 часа. У готового горошка должен быть темно-зеленый цвет, приятный сладкий вкус и равномерно морщинистая поверхность.

Зеленый горошек маринованный

1 способ

На 1 л воды: 20 г соли, 1 неполная ст. ложка уксусной эссенции.

Вылущенный зеленый горошек мариновать в кипящей подсоленной воде, затем вместе с отваром вылить в пропаренные горячие банки и погрузить для стерилизации на 30-40 мин в кипящую воду. Перед закаткой добавить уксусную эссенцию. До остывания банки перевернуть вверх дном.

Долго хранить этот продукт не рекомендуется.

2 способ

На 5 кг гороха — 4 л воды, 1 ст. ложка соли.

Очищенный от стручков молодой горошек засыпать в полотняный мешочек и кипятить в соленой воде 3-4 мин. Затем мешочек с горошком ненадолго погрузить в холодную воду.

Когда горошек остынет, разложить его в подготовленные банки, залить подсоленной водой, накрыть крышками и стерилизовать в течение часа, закатать, хранить в холодном месте.

Зеленый горошек натуральный

Очищенный зеленый горошек варить 2-3 мин, откинуть на сито и охладить в холодной воде (благодаря этому он не изменит цвета и останется зеленым).

Уложить его в банки, глиняную посуду или небольшие кадочки, покрыть вишневыми или виноградными листьями, сверху положить фанерку или дощечку и груз, хранить в сухом прохладном месте.

ФАСОЛЬ

По назначению сорта фасоль подразделяется на сахарную (спаржевую) и лущильную. У лущильных сортов, в отличие от сахарных, на створках боба с внутренней стороны образуется плотный пергаментный слой, который делает створки боба-лопатки несъедобными.

Фасоль заготавливают консервированием, маринованием, солением; зеленые стручки заготавливают у спаржевых сортов.

Фасоль маринованная

Для заливки: 9 л воды, по 500 г сахара и соли, уксус — в зависимости от того, какой вы хотите сделать маринад: слабокислый, кислый или острый — от 12 до 23 г 80%-ой уксусной эссенции на литровую банку.

Стручки фасоли очистить от волокон, порезать на куски, погрузить в кипящую воду на 3-5 мин, охладить в холодной воде и уложить в банки. Для маринадной заливки нужно сначала сварить сахарно-солевой раствор, прокипятить его в течение 15 мин. Можно при желании добавить в банку пряностей, затем залить раствором овощи и добавить уксус. Банки пастеризовать в течение 25 мин при температуре 85°С и закупорить.

Фасоль маринованная

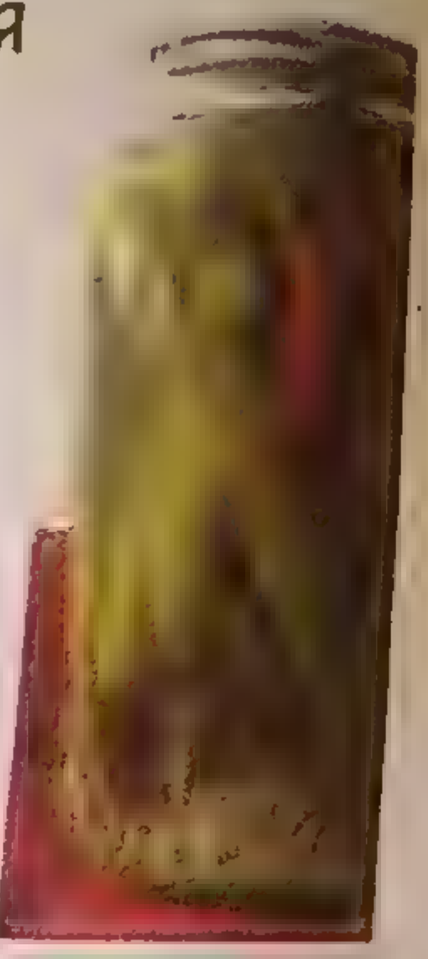
У собранных молодых стручков фасоли отрезать верхние заостренные кончики и нижние кончики с плодоножками. Затем их необходимо бланшировать в кипящей воде 2-9 мин и плотно уложить в литровые банки вертикальными рядами. Предварительно на дно каждой банки положить лавровый лист, кусочек красного перца, кусочек корицы, несколько штук гвоздик.

Можно добавить немного пряных трав, если хотите иметь более сильный аромат.

Затем фасоль залить маринадом, закрыть металлической крышкой и стерилизовать в кипящей воде пол-литровые и литровые банки 5-7 мин, трехлитровые — 15-20 мин, считая с начала закипания воды.

Чтобы избежать излишнего размягчения фасоли, стерилизацию можно заменить пастеризацией при температуре 85°С. Пол-литровые банки пастеризовать 20 мин, литровые — 25 мин.

Стручковая фасоль консервированная



На 950 г воды: 50 г соли,
на литровую банку —1 ч. ложка 80%-ой уксусной эссенции.

Молодые нежные стручки фасоли вымыть, порезать на кусочки длиной 2,5-3 см, бланшировать в кипящей воде 5-6 мин, затем плотно уложить в банки, утрамбовать, залить 5% ым раствором соли, прикрыть крышками и стерилизовать в кипящей воде 30-35 мин. Перед концом стерилизации в банку добавить уксусную эссенцию. Пряности и сахар не добавляются.

Полученная консервированная фасоль имеет слабокислый вкус.

Перед употреблением в пищу заливочную жидкость слить, фасоль промыть водой, а для удаления остатков уксусной кислоты стручки после промывки залить водой и выдержать 4-6 часов.

После такой обработки фасоль можно отварить или обжарить с маслом, причем она будет по вкусу напоминать свежую.

Фасоль в томатном соусе

1,2 кг фасоли (свежей, не сушеной), 3 ч. ложки соли, 2-3 крупные луковицы, 1 кг помидоров, 1 ч. ложка черного молотого перца, 5 лавровых листов, 1/2 ч. ложки душистого молотого перца, 1 ч. ложка 70%-го уксуса.

Фасоль залить кипятком и сварить до готовности.

Лук мелко порезать и обжарить на растительном масле до мягкости. Помидоры обварить кипятком и снять кожицу. Проварить с солью до мягкости и размять толкушкой. В томатный соус положить фасоль, лук, специи и мелко покрошенные лавровые листья. Довести до кипения, влить уксус и разлить в подготовленные банки. Закатать, перевернуть и, укутав в теплое одеяло, оставить до остывания.

Зеленая стручковая фасоль в томатном соусе

Молодая зелёная стручковая фасоль, 1 л воды, 1 ст. ложка соли.
Для маринада: спелые помидоры (томат-паста), сахар, соль - по вкусу.

Полуфабрикат для приготовления разных блюд в зимнее время.

Молодую зелёную фасоль нарезать кусочками 3-4 см. Бланшировать в подсоленной кипящей воде 3 мин, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Воду от бланширования не использовать, вылить. Остудить и уложить плотно в банки (фасоль - 600 г, маринад - 400 мл).

Залить горячим томатным маринадом (температура 95-98°С). Стерилизовать пол-литровые банки - 30 мин, литровые - 45 мин.

Маринад. Использовать спелые помидоры, чтобы получить много сока.

Протереть помидоры (без кожицы). Вскипятить с сахаром, солью. Или в воде развести томат-пасту, добавить сахар и соль, вскипятить.

МОРКОВЬ

Самыми лучшими качествами обладает ярко-оранжевая морковь, т.к. интенсивность окраски обусловлена наличием в моркови большого количества каротина и сахаров. Полудлинные сорта моркови, как наиболее сочные и ароматные, используются для отжимания сока, при квашении и маринновании. В сыром виде устойчивы к хранению такие сорта моркови, как «Валерия», «Геранда», «Нантская» (этот сорт хорошо сохраняется, если корнеплоды укладывают в штабеля и переслаивают песком), «Шантене», т. е. длинные сорта моркови.

Хранить морковь необходимо при температуре 0-1°С. При температуре -1°С и ниже корнеплоды повреждаются, выше 2°С — прорастают. Для хранения используют ящики вместимостью 20-25 кг, с плотными стенками. Морковь, находящуюся в них, необходимо перед хранением засыпать влажным песком.

Морковь консервированная

Для рассола: на ведро воды — 200 г соли.

Нарезать морковь кусками, бланшировать в кипящей воде 3-5 мин, охладить, снять кожицу, разложить по банкам. Банки заполнить рассолом, стерилизовать в кипящей воде, закатать и охладить.

Морковь маринованная

На 10 л заливки: 370 г уксусной эссенции, 9,6 л воды, (или 5 л 6%-го уксуса и 4 л воды), 500 г сахара, 400 г соли, 5 г корицы, 5 г гвоздики, 3 г душистого перца, 5 г лаврового листа.

Морковь очистить, удаляя при этом зеленые части головок, затем опустить на несколько минут в кипящую воду. В зависимости от размера корней в кипящей воде следует продержать морковь диаметром 1-2 см — 2-3 мин, диаметром 2,5-3 см — 3- 4 мин, диаметром свыше 3,5 см — 8-10 мин.

После этого морковь охладить, нарезать столбиками, кубиками, звездочками, уложить в тару, залить маринадом.

Морковь соленая

Для рассола: на ведро воды — 400-500 г соли.

Отрезать у моркови верхушки, тщательно промыть и уложить в бочки (банки), закрыть плотной тканью, положить кружок, груз и залить рассолом. Этот рецепт удобен в тех случаях, когда по-другому нельзя сохранить морковь от порчи.

Морковь с луком

Для заливки: 1 л воды, 50 г сахара, 30 г соли, 2 ст. ложки яблочного уксуса или 3 г лимонной кислоты, 1 ст. ложка семян кориандра или тмина.

Морковь очистить, нарезать колечками. Мелкий лук очистить. Уложить все слоями в банку. Приготовить раствор для заливки с добавлением сахара, соли, яблочного уксуса или лимонной кислоты. Раствор прокипятить несколько минут, добавить семена кориандра или тмина, залить им приготовленные овощи и немедленно закатать

Морковь с облепиховым соком

На 1 кг моркови: 500 г облепихового сока, 500 г сахара.

Морковь очистить, нарезать на кусочки и отварить, затем протереть через сито, выложить в эмалированную кастрюлю, добавить сок облепихи и сахар, довести до кипения, прокипятить в течение 5 мин.

Кипящую массу разлить в небольшие банки и немедленно закатать.

Морковь, квашенная с луком

На 1 кг моркови: 2 луковицы, по 1 ст. ложке сахара и соли.

Морковь тщательно очистить, хорошо промыть, нашинковать, перемешать с сахаром и солью. Очищенный репчатый лук нарезать тоненькими кружочками, смешать с морковью, плотно уложить все в банку, покрыть полотняной тряпочкой и перевязать.

Хранить морковь в прохладном сухом помещении.

Морковь с яблоками

Для заливки: 500 г воды, 500 г яблочного сока, 100 г растительного масла, 1 ст. ложка семян кориандра.

Морковь очистить, нарезать колечками. Яблоки кислых сортов разрезать на дольки, удалить сердцевину. Морковь и яблоки, чередуя, уложить в банки. Приготовить раствор для заливки с добавлением яблочного сока, растительного масла, семян кориандра.

Кипящим раствором залить банки, закатать, перевернуть вверх дном, укрыв до остывания.

Морковь с петрушкой

Для заливки: 500 г воды, 500 г яблочного сока, 100 г растительного масла, 1 ч. ложка растертого чеснока, 10 горошин черного перца.

Морковь и корни петрушки вымыть, очистить, красиво нарезать кольцами и бланшировать 30 сек. Уложить горячими в пол-литровые или литровые банки. Приготовить заливку с добавлением яблочного сока, растительного масла, растертого чеснока и черного перца.

Кипящим раствором залить морковь с петрушкой и немедленно закатать.

Морковь соленая со сладким перцем

На 2 кг очищенной моркови: 1 сладкий перец, 2-3 веточки сельдерея, 1/2 головки чеснока.

Для раствора: 1 л воды, 2 ст. ложки соли.

Морковь лучше брать небольшого размера и одинаковую по величине. Отварить ее не до готовности, уложить плотно (можно поставить вертикально) в трехлитровую банку, добавить очищенный от семян стручок сладкого перца (не резать, целиком), веточки сельдерея, чеснок, залить прокипяченным и остывшим раствором соли.

Банку выдержать сутки при комнатной температуре, закрыть обычной пластмассовой крышкой и вынести в холодное место или поставить в холодильник.

Джем из моркови

1 кг моркови, 350 мл воды, 1 кг сахара, 2-3 г лимонной кислоты.

Отобрать молодые корнеплоды столовых сортов с маленькой сердцевиной, тщательно вымыть. После бланшировки в кипящей воде в течение 5-8 мин и очистки корнеплоды нарезать на кусочки и варить в небольшом количестве воды до размягчения. Полученную массу пропустить через мясорубку. К полученному пюре добавить сахарный сироп и варить до готовности (не более 25-30 мин от начала кипения), непрерывно помешивая массу. Варку закончить при достижении температуры кипения 106-107 °С. За несколько минут до окончания варки добавить лимонную кислоту и (по желанию) ванилин или корицу, расфасовать горячим по чистым сухим банкам.

Джем из моркови (как и варенье) богат каротином и особенно рекомендуется для детского и лечебного питания.

Приправа из моркови

**1 кг моркови, 300 г чеснока,
200 г облепихового сока,
100 г сахара, 5 г соли.**

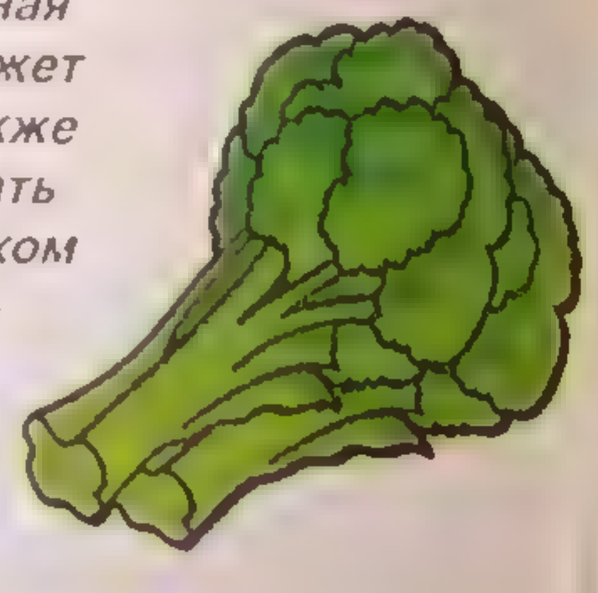
Морковь вымыть, очистить, крупно нарезать, залить небольшим количеством воды, добавить сахар и варить до готовности. Сваренную морковь горячей протереть через сито, остудить и добавить промолотый на мясорубке чеснок, облепиховый сок, соль, сахар. Все тщательно перемешать и разложить в маленькие баночки, хранить на холоде.

КАПУСТА

Для длительного хранения пригодны среднепоздние сорта — "Брауншвейгская", "Ликуришка", "Слава" и др., а также поднис — "Амагер", "Белорусская".

Уборку поздних сортов для хранения начинают в конце октября — начале ноября. При этом капусту срезают острой лопатой, оставляя по два-три неплотно прилегающих листа. Капусту сортируют, плотные, тяжелые кочаны укладывают в решетчатый ящик, устанавливают на ночь под навесом в проветриваемом месте. Утром охлажденную капусту выносят в погреб.

Наилучшая температура для хранения 0-1 С, относительная влажность 90-95%. При плюсовой температуре (1-2 С) относительная влажность должна быть 80-85%. В первом случае капуста может сохраняться до 4-5 месяцев, а во втором - меньше. Можно также плотно заворачивать кочаны в газетную бумагу и раскладывать на стеллажах на небольшом расстоянии один от другого в сухом прохладном месте. При всех способах хранения рекомендуется оставлять более длинные кочерыжки. Краснокочанная капуста по составу практически не отличается от белокочанной. Красящие вещества представлены в ней в основном каротином. Требования к качеству и режиму хранения краснокочанной капусты те же, что и для белокочанной.



Цветную капусту, собранную осенью, можно сохранить 2-3 месяца при температуре 0-1 С. Для этого в один пакет из тонкой полиэтиленовой пленки кладут 1-2 головки, завязывают и хранят на полках или в ящиках.

Капуста квашеная

На 10 кг очищенной капусты: 7-10 шт. моркови, столько же или немного больше яблок, стакан клюквы или брусники, 2 г тмина, соли — не более 250 г.

Квашеная капуста, если ее правильно приготовить, хранить и использовать, — хороший источник витамина С и некоторых минеральных веществ: солей кальция, калия, фосфора. А это особенно важно в зимнее и весеннее время.

Для квашения лучше брать плотные кочаны среднепоздних и поздних сортов. Кочаны очистить, срезать кочерыжки, удалить верхние листья, промыть и дать стечь воде. Кочаны разделить на четыре части, мелко нашинковать или порубить, добавить нарезанную морковь.

При желании можно положить в капусту целые или разрезанные антоновские яблоки, клюкву, бруснику, тмин, красный сладкий перец. Яблоки и ягоды намного улучшают вкус, а перец, кроме того, способствует более длительному сохранению витамина С в квашеной капусте. Между рубленой или шинкованной капустой кладут иногда и целые кочаны (или половинки).

Заквашивать капусту лучше в деревянной кадке, для недолгого хранения годится и неповрежденная эмалированная посуда. Кадку надо тщательно вымыть и ошпарить, на дно положить слой капустных листьев. Нарезанную капусту перетереть с солью в эмалированном тазу и уложить в кадку. Каждый слой примерно в 5 см утрамбовывать руками или дощечкой, но не очень сильно: капуста может стать мягкой. Заполнив кадку почти доверху (оставив не менее 10 см), накрыть капусту целыми листьями, затем чистой льняной тряпочкой

и, наконец, вымытым, хорошо подогнанным деревянным кругом, сверху придавить чистым камнем. При этом круг должен обязательно покрыться рассолом, иначе капуста быстро испортится, потемнеет.

Брожение капусты хорошо протекает при температуре 18-20°С, а длится примерно неделю-полторы. Если температура в помещении выше, брожение быстрее и вкус капусты портится, а если температура ниже, брожение замедляется, и тогда мало выделяется молочной кислоты, капуста будет горчить. При брожении образуются газы, их необходимо удалять, ежедневно протыкая капусту в нескольких местах длинной палкой. Пену с поверхности нужно снимать: в ней развиваются вредные бактерии. В первые дни брожения объем капусты увеличивается, и сок может вылиться через край. Его необходимо отчерпнуть в чистую стеклянную или эмалированную посуду, а потом, когда брожение прекратится, опять влить в кадку.

Процесс брожения считается законченным, когда на поверхности капусты перестают образовываться пузырьки, а рассол становится прозрачным. Теперь самое время снова промыть и ошпарить камень, круг и тряпку, протереть борта кадки тканью, смоченной крепким раствором соли. При долгом хранении капусты нужно проделывать это периодически, аккуратно удаляя появляющуюся на поверхности плесень.

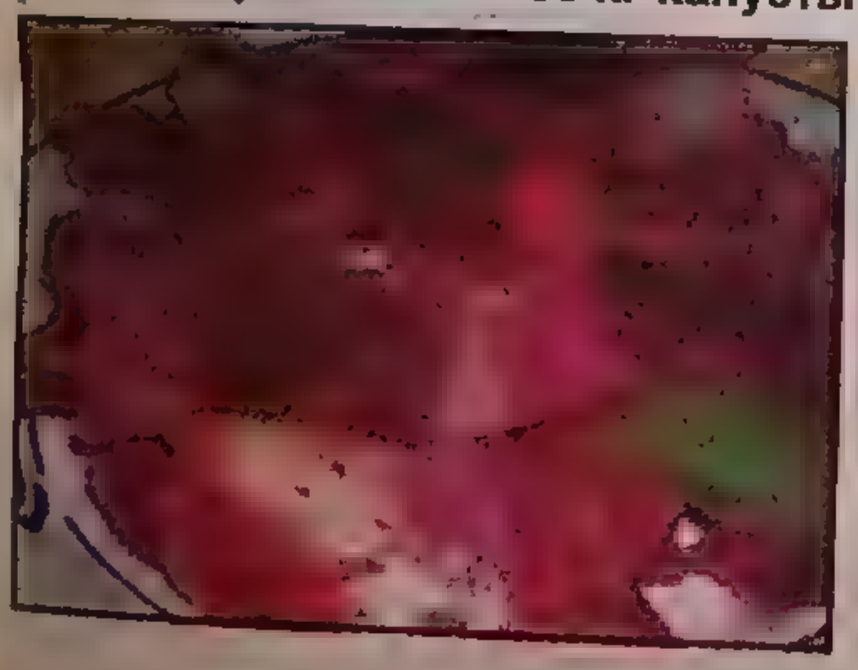
Отменного вкуса и цвета получается капуста, если пятую часть соли заменить сахарным песком. Сахар ускоряет процесс брожения.

Квашеную капусту нужно хранить в холодном помещении при температуре около нуля и так, чтобы она была покрыта рассолом. В капусте без рассола быстро разрушается витамин С, поэтому вынимать ее надо непосредственно перед едой. Не следует промывать капусту, так как она теряет ценные минеральные вещества и витамины.

Точно так же заквашивается капуста и в стеклянных банках. Когда капуста готова, укупорьте ее герметически и поставьте в холодное место.

Капуста, квашенная по-болгарски

Для рассола: на 50 кг капусты — 20 л воды и 1,6 кг соли.



Для приготовления такой капусты нужно взять крепкие белые кочаны средней величины и несколько красных — они придадут рассолу цвет. Кочаны очистить от верхних листьев, крест-накрест разрезать у основания кочерыжки и вверх кочерыжками уложить в кадку с отверстием для стока рассола.

На дно кадки, чтобы процесс брожения прошел быстрее, нужно положить немного ячменя. Поверх кочанов уложить крестовину и груз. Для рассола соль растворить в кипящей воде. Если жидкость окажется мутной, процедить ее через марлю. Важно правильно определить количество соли для рассола. Если положить ее слишком много — засол замедляется и капуста может испортиться, мало — засол протекает быстрее, но и капуста быстро приходит в негодность. Залить рассолом так, чтобы он покрывал капусту.

Пока идет засол, надо несколько раз сливать и снова заливать в бочку жидкость, тогда

капуста просолится равномерно. В первую неделю рассол сливать через день, во вторую — через два-три дня, а затем — раз в неделю. Внимательно наблюдая за солением, можно [illegible]. При недостатке соли рассол густеет, а на вкус он пре[illegible]. Значит, надо немедленно слить его и прокипятить, добавив соли. В капусту рассол [illegible] охлажденным. Если же рассол получился слишком крепким и капуста медленно [illegible] надо слить часть рассола и добавить столько же холодной воды. После этого [illegible] в помещение.

Когда капуста готова, [illegible] крышкой. Держать [illegible] температуре 10-12 °С.

Цветная капуста маринованная

На 1 банку: несколько горошин черного или 2-3 кусочка горького стручкового перца, кусочек корицы, 1-2 цветка гвоздики.

Заливка для слабокислого маринада: 550-600 г соли, 500-600 г сахара, 175-180 мл уксусной эссенции, воды до 10 л;

заливка для кислого маринада: 550-600 г соли, 500-600 г сахара, 250 мл уксусной эссенции, воды до 10 л;

заливка для острого маринада: 700 г соли, 1 кг сахара, 540 мл уксусной эссенции, воды до 10 л.

Для маринования отобрать свежие [illegible] плотные головки с нераспустившимися нежными соцветиями. Перезревшие головки не маринуют. Отделить наружные листья, отрезать огрубевшие части, осторожно разделить головки на отдельные соцветия диаметром 2,5-3 см и тщательно вымыть. Чтобы капуста не потемнела, положить ее в подсоленную воду (15 г поваренной соли на 1 л воды) на срок не более часа.

Капусту бланшировать в кипящей воде, в которую нужно добавить соль (25 г на 1 л воды) и лимонную кислоту (1-1,5 г на 1 л воды). В зависимости от размера и степени зрелости соцветия проварить 2-4 мин, после чего сразу охладить в холодной воде и уложить в стеклянные банки соцветиями к стенке.

На дно каждой банки положить черный или горький стручковый перец, гвоздику, корицу.

Приготовить заливку с добавлением соли, сахара и уксусной эссенции и кипящим раствором залить капусту в банках. Стерилизовать в кипящей воде пол-литровые банки 5-6 мин, литровые — 8 мин. После окончания стерилизации банки быстро закатать и охладить.

Острый маринад из цветной капусты готовится в небольших бочонках. Продукты подготавливаются так же, как для слабокислых и кислых маринадов.

Можно закладывать капусту целыми головками, удаляя лишь зеленые наружные листья и огрубевшие части, бланшировать 4-5 мин.

Краснокочанная капуста маринованная

На 10 кг шинкованной капусты - 200 г соли мелкого помола.

Для заливки: 400 г воды, 20 г соли, 40 г сахара, 500 г уксуса; на одну литровую банку — 5 горошин черного перца, 5 горошин душистого, кусочек корицы, 3 гвоздики и один лавровый лист, 600-650 г капусты и 350-400 г воды.

Для маринования наиболее пригоден сорт "Каменная головка". Плотные, здоровые кочаны очистить от верхних листьев, вырезать кочерыжку, капусту нашинковать. В алюминиевом тазу или эмалированной кастрюле тщательно перетереть руками соль с капустой и оставить на 2 часа. Затем капусту уложить в банки и плотно утрамбовать.

Перед укладкой на дно банки положить пряности. Затем в банки налить маринадную заливку.

В банки с капустой рекомендуется налить сверху растительного масла и хранить при температуре не выше 12°С.

Этим же способом можно мариновать и белокочанную капусту.

Краснокочанная капуста — хороший гарнир к мясным и рыбным блюдам.

Капуста, маринованная по-грузински

1 кг белокочанной капусты, 200 г столовой свеклы, 200 г сельдерея, 100 г зелени эстрагона, чабера, базилика, мяты и укропа, 7 зубчиков чеснока, щепотка красного острого перца, 3-5 горошин черного перца, 1 ч. ложка соли.

Для заливки: **0,5 л воды, 0,5 л винного или столового уксуса, 25-30 г соли.**

Капусту разрезать вначале на 8 частей, затем на более мелкие части. Нарезанную капусту переложить в кастрюлю, залить кипятком и варить 2-3 мин. Вынуть капусту и охладить в холодной воде. Свеклу очистить и нарезать тонкими пластинками, одновременно с приготовлением капусты в другую кастрюлю положить очищенный и нарезанный сельдерей, зубчики чеснока, соль, залить водой и довести до кипения. Вынуть и охладить.

В подготовленную глиняную или стеклянную посуду слоями положить капусту, свеклу, сельдерей, чеснок, посыпать пряностями.

Приготовить заливку: воду довести до кипения, добавить уксус, кипятить 2-3 мин, затем охладить и залить в посуду с овощами.

Закрыть полиэтиленовой крышкой или завязать пергаментной бумагой и оставить в теплом помещении на два дня, после чего перенести на холод.

Подавать без свеклы.

Капуста праздничная

Для рассола: **2 л воды, 2 неполные ст. ложки соли, 2 ст. ложки сахара, 6-8 горошин перца, 4-5 лавровых листов, 1/2 стакана яблочного уксуса (влить в конце).**

Крепкий кочан капусты нарезать крупными кусками, уложить в эмалированную кастрюлю. Между листочками положить тонкие кусочки чеснока, с боков и сверху — круглые ломтики сырой красной свеклы и залить рассолом.

Закрыть кастрюлю крышкой. Через 3-5 дней капуста станет красного цвета. Хранить в холодном месте.

ТАТЬЯНА НАГИЕВА СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ:

КАК МНЕ УДАЛОСЬ ПОХУДЕТЬ ДОЛЖАЯ ПРИ ЭТОМ ЕСТЬ ВСЕ,

... всего за 6 недель после

(прошло уже больше года, и я не набрала даже лишних 100 граммов)

РЕКЛАМА

До этого необычайного опыта я весила 71 кг, при росте 167 см. Понимала, что это чрезмерный вес, но, предприняв несколько попыток похудеть с помощью различных методов без всякого результата, я успокоилась.

Перед тем, как начать свой рассказ, должна признаться, что в моей семье все женщины весьма крупные. Моя бабушка всегда повторяла: "Все полезно, что в рот полезло". Даже тогда, когда я не хотела есть, мне говорили: "Съедай все, что лежит на твоей тарелке", и можете быть уверены, что другого выхода у меня не было.

Уже с 12 лет меня стала пугать мысль об "ожирении". Ни за что на свете я не хотела быть похожей на своих теток и двоюродных сестер.

Но, к сожалению, возможно, из-за наследственности, в 14 лет я начала поправляться: у меня была тонкая талия, а бедра и ноги толстоватые. Поэтому с 15 до 20 лет большую часть времени я проводила в борьбе с лишним весом... и сама с собой.

Однажды мне стало стыдно.

Замуж я вышла в 21 год. Мой муж согласился с тем, чтобы я осталась дома. Сначала... все было хорошо. Эта новая жизнь мне нравилась, был прекрасный дом; но через некоторое время я стала скучать. Я почти никуда не выходила, и, как только чувствовала себя не в настроении, стала потихоньку развлекать себя... Один бутерброд здесь, одно печенье там, и продолжала есть целый день. Я старалась сдерживать себя, чтоб не опустошать холодильник, но это было сильнее меня.

Таким образом, я стала поправляться еще больше, чем раньше. Сначала мужу нравились мои прелести и он говорил, что это мне идет, и что у меня красивая грудь..., но несмотря на это я чувствовала, что он от меня отдаляется. Он говорил мне: "У тебя красивое лицо и ты выглядела бы на десять лет моложе своего возраста, если бы не была такой толстой", и от этих слов мне было очень плохо. Мне было стыдно, я даже не решалась носить брюки, не говоря уже о купальных костюмах.

Через 2 года ситуация стала катастрофической: мой вес достиг 71 кг. Я села на диету, лишая себя всего, и похудела на 2 или 3 килограмма, которые потом набрала в течение нескольких дней. Я пошла на консультацию к врачу, но от лекарств, которые избавляют от чувства голода, у меня начались боли в желудке, я плохо спала и не худела!

Я не могла такой оставаться.

Я почувствовала себя страшной, толстой! Я старалась не расхаживать в трусиках и в лифчике, как раньше. Мой муж не оказывал мне никакого внимания.

Как и большинство женщин, я часто покупаю женские журналы и много узнала о молодых женщинах примерно моего возраста, которым удалось похудеть на 10,15 и даже на 25 килограммов совсем без усилий, без лекарств, без необходи-

Свидетельство о гос. регистрации №77.99.23.3.У.14071.12.06 от 20.12.2006
Адрес продавца: г. Москва, Волоколамское шоссе, д.1, стр. 1
ОГРН 1047796711588

БАД Кофе Минс не является лекарственным препаратом. Перед употреблением необходимо проконсультироваться с врачом. Имеются противопоказания.

...ьшое печенье
...ь целый день. Я
...себя, чтоб не
...ик, но это было

...стала попра-
..., чем раньше.
...лись мои пре-
...го это мне идет,
...вая грудь..., но
...ствовала, что он
...н говорил мне:
... и ты выглядела
...моложе своего
...не была такой
... слов мне было
... стыдно, я даже
...юки, не говоря
...мах.
...туация стала
... вес достиг 71
...шая себя всего,
...3 килограмма,
...ла в течение
...Я пошла на
...но от лекарств,
...чувства голода,
... в желудке, я
...!

...ктаваться.
...бя страшной,
...е расхаживать

...без лекарств, без необходи-

Свидетельство о гос. регистрации №77.99.23.3.У.14071.12.06 от 20.12.2006
Адрес продавца: г. Москва, Волоколамское шоссе, д.1, стр. 1
ОГРН 1047796711588

БАД Кофе Минс не является лекарственным препаратом. Перед употреблением необходимо проконсультироваться с врачом
Имеются противопоказания.

...которо...
Ничего не ска...
по номеру, ...

Люблю кофе - ...
Люблю петь, ...
Люблю общаться ...
муж ещё не мож...
я похудела на 19к...
И сейчас я снима...
все, чтобы начин...

...лении, и заказала ...
3-х недельный ку...
случае, если я н...
удовлетворена, мне ...
деньги, за исключ...
доставку и упаковку.
Кофе Минс меня ...
кроме того, оказалос...
его легко. Я стала чит...
поняла, что Кофе ...
высококачественный ...
кофе, который я м...
обычный кофе 1-2 раз...
этом худеть! Помню, ...
ванной комнате гр...
отмечать все результат...
намерения разглашать...
спрятала график в шка...
комнаты...

Я сразу стала тер...
Я начала утро понедель...
Кофе Минс. Скажу честн...
обладает ярким приятным...
легкой кислинкой. Я

НА 19 КГ, ПРО-ЧТО ХОЧЕТСЯ...

удивительной встречи ...

мости перехода на какую-либо диету. Речь идет о специальном кофе для похудения Cafe Mince (Кофе Минс). Это легко, не требует усилий, и я сказала себе: "Ты должна попробовать, французы известны своими научными достижениями, и многим женщинам удалось похудеть благодаря Кофе Минс, может быть, и для тебя это станет тем чудом, которого ты так долго ждешь". Ничего не сказав мужу, я позвонила по номеру, указанному в объяв-

Люблю кофе - крепкий, ароматный! Люблю петь, люблю готовить. Люблю общаться с детьми. Мой муж еще не может в это поверить - я похудела на 19кг. Без всяких усилий. И сейчас я считаю, что у меня есть все, чтобы начать новую жизнь.

лении, и заказала по почте Кофе Минс 3-х недельный курс похудения. В случае, если я не буду на 100% удовлетворена, мне будут возвращены деньги, за исключением затрат на доставку и упаковку.

Кофе Минс меня заинтересовал и, кроме того, оказалось, что применять его легко. Я стала читать инструкцию и поняла, что Кофе Минс - это высококачественный натуральный кофе, который я могу пить как обычный кофе 1-2 раза в день и при этом худеть! Помню, как сделала в ванной комнате график, чтобы отмечать все результаты, и, не имея намерения разглашать это мужу, спрятала график в шкафчике ванной комнаты...

Я сразу стала терять вес!

Я начала утро понедельника с чашки Кофе Минс. Скажу честно: Кофе Минс обладает ярким приятным ароматом с легкой кислинкой. Я добавляю в чашку ложечку сахара и немного нежирного молока. Когда через 2 дня взвесилась, была несколько разочарована, так как потеряла всего 1 кг. Но, как я прочла, это было нормально, и я перестала волноваться!

Я отметила свой "маленький килограмм" в графике и продолжала курс. Не знаю, что случилось потом, но... между вечером среды и воскресеньем я похудела на 4 кг.

Я была очень счастлива. Я все больше верила, что с Кофе Минс смогу потерять все свои лишние килограммы. И была права.

Я продолжала худеть и в конце второй недели отметила, что похудела ровно на 8 кг, без усилий, без диет, без таблеток, и более того, - продолжая есть все, как обычно.

На протяжении 21 дня я похудела на 11 килограммов!

Каждое утро, взвешиваясь, я ощущала, что худею на глазах. Это была фантастика. Мое настроение поднималось. И странно, я больше не сердилась, у меня было желание делать массу дел, я была в эйфории.

На протяжении третьей недели я похудела еще на 3 кг без каких-либо усилий. Каждая чашка Кофе Минс добавляла мне уверенности, бодрости и надежды. У меня не было чрезмерного аппетита, я не чувствовала никакой усталости и ела все, что мне нравится. Взвешиваясь утром в конце шестой недели, я не поверила своим глазам, и пошла взвеситься к аптекарю, чтобы убедиться, что мои весы правильные. Невероятно! Я действительно похудела на 19 кг без всяких диет.

Сейчас, через год, я вешу 52 кг (в сравнении с 71). Мне нравится готовить блюда и муж обожает все, что я готовлю, но больше ничто не даст мне поправиться. Во мне что-то изменилось, и я сама не понимаю, что именно, но я уверена, что больше никогда не потолстею!

Я не потолстела даже после рождения моего мальчика.

Я не только не потолстела, а даже похудела на 3 кг без всякой диеты! Всем своим подругам, у которых были проблемы с весом, я порекомендовала этот Кофе Минс , и все они стали его сторонницами. Одна из них похудела ни много ни мало на 26 кг, и это после того, как на протяжении 20 лет имела избыточный вес."

Тел.: (495) 781-42-14

Адрес для заказа по почте:

115088, г. Москва, а/я 88

ООО "Институт Био Препаратов"

Купон заказа 08-2007 269/1

Ф. _____

И. _____

О. _____

Адрес: индекс _____

обл/город _____

_____

пос _____

_____

ул. _____

дом _____ кв. _____

Я заказываю:

☐ 1 недельный курс (похудение 3-5кг, минус один размер) по цене 590 руб.

☐ 2 недельный курс (7-10кг, минус два размера) - 990 руб.

☐ 3 недельный курс (10-15кг, минус три размера) - 1290 руб.

☐ Предоплата:

Р/С 40702810500012484700 в МКБ "Москомприватбанк", г. Москва, кор. счет: 30101810400000000342 БИК 044585342, ООО "Институт Био Препаратов" ОКПО 74643179 ИНН 7743538962

☐ Наложенный платеж (почтовые расходы + 20%)

Соленая цветная капуста с морковью

Для рассола: на 1 л воды — 50 г соли и несколько горошин перца.

Цветную капусту разделить на соцветия и тщательно промыть. Морковь очистить и порезать кружочками. На дно банки уложить виноградные или черносмородиновые листья, зелень сельдерея и укропа, на 3/4 заполнить банку капустой и морковью и сверху снова положить сельдерей и укроп.

Рассол прокипятить, налить в банки, плотно закрыть их пергаментом или целлофаном, крепко обвязав шпагатом.

Хранить на холоде. Соленая цветная капуста с морковью используется зимой и для супа, и как салат.

Салат из капусты с овощами без уксуса

На 2 кг белокочанной капусты: 1 кг лука репчатого, 1 кг **сладкого перца, 1 кг кислых яблок, 1 кг моркови, 1 кг помидоров, 3 полные ст. ложки соли «экстра».**

Салат готовится без уксуса с малым количеством соли и перца.

Овощи: капусту, лук, морковь, яблоки, сладкий перец, помидоры - вымыть и перебрать. Капусту тонко нашинковать. Морковь отварить до полуготовности и нарезать соломкой. Лук нарезать тонкими полукольцами. Яблоки очистить от сердцевины и нарезать тонкими дольками. У перцев удалить плодоножки и семена, разрезать каждый на 4 части вдоль и нарезать поперек соломкой. Все овощи посолить и аккуратно перемешать в просторной эмалированной посуде. Ни в коем случае не перетирать руками!

Подготовить пол-литровые банки: вымыть горячей водой и просушить.

На дно каждой банки положить 1-2 лавровых листа, 3-5 горошин перца, помидор, разрезанный на 4-8 частей. Затем в банку плотно набить салат, разминая помидоры.

Банки закрыть крышками, стерилизовать 30 мин, закатать, перевернуть вверх дном и в таком положении дать остыть. Хранить салат в темном прохладном месте. К столу можно заправлять растительным маслом или майонезом.

Для длительного хранения, сроком до 6-8 месяцев, выбирают средние или поздние сорта. Картофель должен быть чистым, целым, сухим, с прочной кожицей, не подмороженный и без механических повреждений. Оптимальная температура для хранения 3-5°С, относительная влажность 85-95%. Отсортированные клубни расстилают в один слой для просушки, после чего осторожно укладывают в ящики и устанавливают под навесом для проветривания и охлаждения до температуры 10-12°С. Затем вносят ящики в темное помещение с той же температурой. Через 2 недели ящики помещают в хранилище с температурой 3-4°С. При необходимости (для предохранения от подмораживания) клубни картофеля укрывают чистой мешковиной и слегка отапливают помещение.

Весной при повышении температуры воздуха картофель начинает прорастать, при этом образуется ядовитое вещество (соланин). Варку такого картофеля нужно производить в два приема, сливая первую воду после 10 мин предварительной варки.

При хранении картофель не должен подвергаться воздействию света.

Картофель можно заготавливать путем сушки, а также изготавливая из него крахмал.

Изготовление картофельного крахмала

Для изготовления крахмала в домашних условия используют любые сорта картофеля, а также отходы — поврежденный картофель и мелочь. Нужно тщательно измельчить картофель, периодически поливая терку водой.

Если используется соковыжималка, то в полученную массу нужно добавить воду в соотношении 1:1. Перетертая масса представляет собой смесь крахмала с обрывками мякоти и кожуры. Кашицу следует как можно быстрее перерабатать, иначе она загниет. Профильтрованную жидкость — крахмальное молоко — подвергнуть отстою, пока крахмал не осядет на дно.

Операцию по отстаиванию и промывке можно повторить, так получится более чистый крахмал. Неплохой фильтр — капроновый чулок. Можно также использовать полотняные мешочки или марлю.

Разложить крахмал на листы картона слоем в 1 см. Сушить крахмал надо в печке или духовке, но за температурой необходимо следить, она не должна быть выше 40°С. При слишком высокой температуре крахмал превратится в клейстер. Сухость крахмала определяют на ощупь.

Высушенный крахмал раскатать скалкой, чтобы он получился рассыпчатым,

Сушка картофеля

1 способ

Перед сушкой картофель тщательно вымыть в двух-трех водах, рассортировать на мелкий, средний и крупный, потом проварить. Клубни разных размеров нужно варить отдельно. Мелкий картофель варят 7-8 мин, крупный — 12. Варить картофель до полуготовности, когда кожица с клубня еще с трудом снимается. Если картофель переварен, при этом бывает много отходов и клубни трудно нарезать тонкими кружками или столбиками.

Проваренный и порезанный картофель сушить в духовке при невысокой температуре, хранить в сухом месте.

2 способ

Клубни картофеля вымыть, очистить, затем порезать на кружки толщиной 3-4 мм (толщина 2 спичек). После этого завернуть его в чистую марлю или ткань и опустить на 1-3 мин в бурлящий кипяток. После этого картофель достать, дать воде стечь, охладить под струей воды и сушить в духовке при невысокой температуре.

Хранить картофель в сухом месте.

ЯБЛОКИ

***ЯБЛОКИ** осенних и зимних сортов, предназначенных для длительного хранения, снимают при достижении съемной зрелости (наступает с окончанием роста - при этом яблоки прекращают увеличиваться в объеме и в большинстве случаев легко отделяются от дерева). При слишком ранней уборке плоды у многих сортов кислые, не только плохо хранятся, но и остаются грубыми, малосочными, хуже окрашенными. Опоздание с уборкой приводит обычно к массовому опаданию плодов, которые становятся уже непригодными для длительного хранения.*

Яблоки можно заготавливать в виде варенья, желе, компотов, повидла, пастилы, можно их мариновать, мочить.

Варенье-пятиминутка из яблок

На 1 кг очищенных от сердцевины и кожицы яблок — 150-200 г сахара.

Подготовленные яблоки нарезать на кусочки 1,5-2 см и засыпать сахаром. Оставить их на час, периодически перемешивая. Когда появится сок, поставить на слабый огонь и довести до кипения, непрерывно энергично помешивая, чтобы яблоки не пригорали. Выложить яблоки в подготовленные стеклянные банки и закатать крышками, хранить в любом месте.

Желе-варенье из яблок

На 2 кг яблок: 2 лимона, на 1 л сока — 750 г сахара, 1 ч. ложка лимонной кислоты, 50 г ядер грецкого ореха.

Нарезать на восемь частей яблоки и смешать с нарезанными ломтиками лимонов (с кожицей и семенами), залить водой, чтобы она покрыла плоды, и варить до мягкости. Сок процедить и добавить сахара, варить на сильном огне, пока сироп не загустеет (капля сиропа на блюдечке не должна расплываться). За 2-3 мин до снятия желе с огня добавить лимонную кислоту и по желанию ядро очищенного высушенного грецкого ореха. Банки заклеить целлофаном.

Варенье из печеных яблок

На 1 кг очищенных от сердцевины и кожицы яблок — 100-150 г сахара.

Яблоки очистить и нарезать на кусочки, засыпать сахаром, сложить в эмалированную кастрюлю и поставить в не очень горячую духовку. Испеченные яблоки расфасовать в подготовленные стеклянные банки и закатать. Варенье из яблок сладких сортов можно приготовить без сахара.

Варенье из райских яблок

На стакан яблок:
1 стакан сахара и 2-2,5 ст. ложки воды.

Промыть яблоки в холодной воде, очистить от стебельков, выложить в медный таз или эмалированную миску, засыпать сахарным песком, залить водой и поставить в теплое место. На следующий день варить 1,5-2 часа на небольшом огне. Чтобы определить, готово ли варенье, следует капнуть сироп на блюдце и разделить каплю на две части. Если они сольются медленно, варенье удалось.

Компот из яблок

Отобрать крупные, крепкие, неповрежденные яблоки, промыть холодной водой, разрезать на несколько частей, удалить плодоножку и семена. Можно очистить плоды и от кожицы, но не обязательно. Подготовленные яблоки аккуратно уложить в стерилизованную посуду, залить горячим (90-95°С) сиропом и стерилизовать. Банки емкостью 0,5 л стерилизовать 10 мин, трехлитровые — 25 мин. Нужно иметь в виду, что более зрелые плоды нужно стерилизовать меньше, а менее зрелые — больше. Сахар в сироп добавлять по вкусу.

Желе из яблок

На 600 г пюре: 400 г сахара.
На 1,5 кг яблок: — 600 г воды, 10-12 шт. гвоздики, сок и мякоть 0,5 лимона.

Нарезать яблоки и потушить их в воде с гвоздикой до мягкости. Пропустить массу через сито. Нагреть яблочное пюре, добавить в него сахар, мякоть лимона с соком и варить до полного его растворения. Все готовить на сильном огне. Желе будет готово, когда капля сиропа быстро застынет на холодной тарелке. Остудить желе и поместить его в стерильные банки.

Повидло из яблок

**На 1 кг яблочного пюре:
не менее 800 г сахара,
а если яблоки кислые, то и больше.**

Вымыть и нарезать яблоки, вынув из них сердцевину и косточки, положить в кастрюлю и подлить немного воды. Подогрев до размягчения, в горячем виде протереть их через сито. Пюре смешать с сахаром и варить, все время помешивая. Чтобы повидло было плотным, сахара нужно положить меньше на 100-200 г. Хранить повидло можно в стеклянных банках или в деревянных ящичках, выложенных пергаментом. На остывшем повидле, если не размешивать, образуется плотная корочка. Она предохранит продукт от порчи.

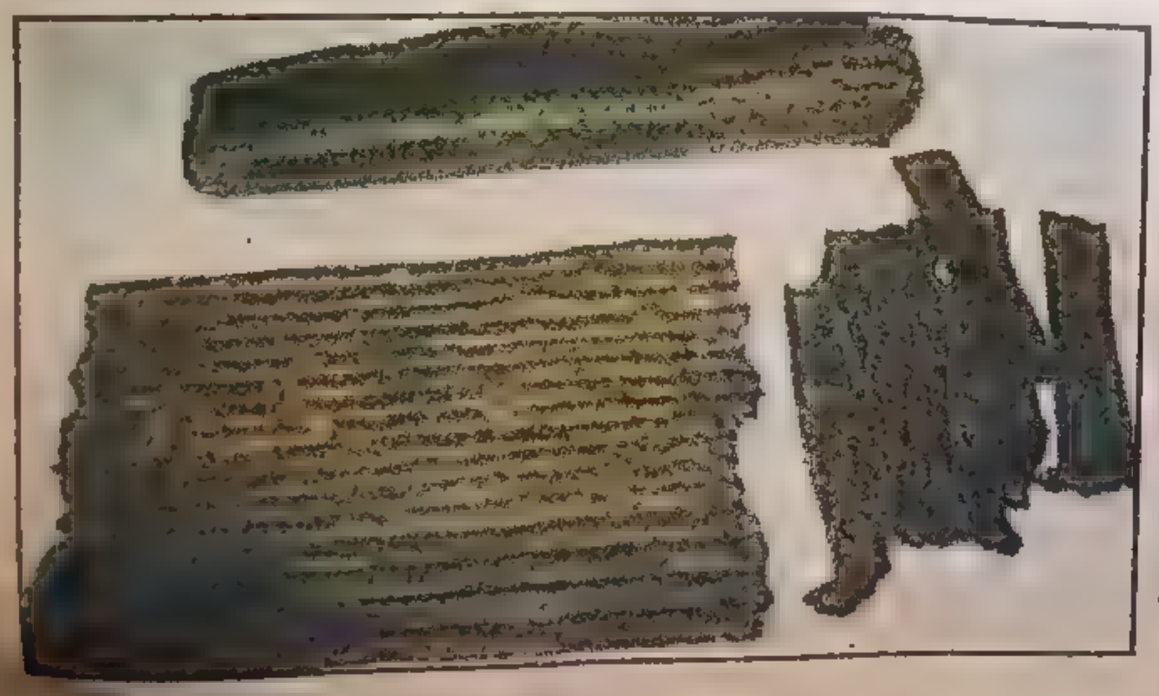
Повидло из яблок без сахара

На 1 кг яблок — 200 г воды.

Нарезать яблоки на кусочки, залить водой и проварить 10-15 мин, непрерывно помешивая, затем протереть через сито. Полученное пюре варить, пока хорошо не загустеет, следить, чтобы не пригорело. Затем в теплом виде разложить его в стерилизованные банки и, закрыв прокипяченными крышками, пастеризовать при температуре 100°С пол-литровые банки — 15 мин, литровые — 20, трехлитровые — 30. Яблочное повидло можно хранить в течение года.

Пастила из яблок без сахара

Яблоки любой степени спелости очистить, нарезать ломтиками, сложить в кастрюлю, на дно добавить немного воды, накрыть крышкой и на малом огне разварить, затем остудить и протереть через дуршлаг. Поверхность кухонной доски смазать растительным маслом очень тонким слоем и тщательно втереть его сухим марлевым тампоном. Яблочное пюре выложить на доску ровным слоем (не толще 0,8 мм — иначе будет долго сохнуть) и поставить на солнце или сквознячок. На второй день, когда пюре немного подсохнет, доску можно поставить наклонно.



Через три дня сухую пастилу поддеть ножом и снять с доски. Эту «яблочную салфетку» затем на 2 дня надо подвесить на веревку. Для длительного хранения пастилу сложить стопкой, пересыпав слегка сахарной пудрой, скрутить туго в рулон, положить в полиэтиленовый пакет и поместить в холодильник.

Рулет из яблок

На 1 кг яблок — 300 г сахара.

Яблоки нарезать дольками, пересыпать сахарным песком и оставить на 2-3 часа в эмалированной кастрюле с толстым дном. Когда из яблок выделится сок, кастрюлю поставить на огонь и нагревать 20 мин. Еще горячие яблоки протереть через сито и снова поставить на небольшой огонь, при этом крышку кастрюли закрывать не надо, чтобы лучше испарялась влага. Через 2-3 часа, когда масса будет легко отделяться от ложки, вылить ее на фольгу, смазанную любым маслом, и оставить сохнуть 2-3 дня. Чем толще будет слой массы, тем выше будет качество рулета. Высохшую массу, тонкую и эластичную, снять с фольги, пересыпать сахарным песком и свернуть в рулет. Готовый рулет порезать кусочками и уложить в коробки. Хранить рулет при комнатной температуре можно в течение многих лет — свои качества рулет не теряет.

Яблоки в сахаре

На пол-литровую банку: 200 г сахара (если плоды кислые, то до 400 г), на литровую — до 400 г.

Отобрать зрелые, здоровые плоды кисло-сладких яблок, промыть, очистить от кожицы (если плоды нежные, то чистить не надо), нарезать ломтиками толщиной до 2 см, вырезая сердцевину, уложить в банки, пересыпая сахаром, накрыть жестяными крышками и стерилизовать в кипящей воде полулитровые банки — 15 мин, литровые — 20-25. После этого банки немедленно закатать крышками.

Яблоки без сахара

Очистить яблоки и, нарезав их дольками, уложить в двухлитровые и литровые банки. Банку поставить на полотенце или полотняную тряпку, до самого верха залить кипящей водой (без сахара) и, прикрыв крышкой, оставить на три минуты, после чего воду слить и снова залить кипятком. Трижды повторив процедуру, закатать банку крышкой.

Обращаем внимание: если банок несколько, надо заниматься каждой в отдельности, не давая воде остыть.

Яблоки маринованные

Для маринадной заливки:
для 1 л заливки — 500 г охлажденной кипяченой воды, 200 г сахара, 250 г 9%-го уксуса, соль по вкусу, по 50 зерен душистого перца, гвоздики, кусочек корицы.
Для кислых плодов сахара берется больше нормы на 120 г, а из жидкости вычитается 120 г.

Это вкусная острая закуска. Зимой ее используют как гарнир к блюдам из дичи, птицы, мяса, овощей. Маринады приготавливают из разных плодов, овощей, грибов.

Плоды и тару готовят, как и для компота. Уложить яблоки в банки, залить маринадной заливкой и прогреть в кипящей воде 5 мин литровые банки и 25-30 мин — трехлитровые, но содержимое не должно закипать. После этого банки закупорить для хранения. Пастеризованные маринады надо сразу же охладить водой, чтобы плоды не были слишком разварены или размягчены.

ЯБЛОКИ

Яблоки моченые

Для рассола: на 10 л воды — 300 г сахарного песка, 150 г соли и солодовое сусло. Сусло готовить так: 100 г солода размешать в 1 л воды, поставить на огонь и довести до кипения. Выдержать сутки, процедить и влить в рассол.

Если нет солода, можно взять 100 г ржаной муки или сухого кваса.

Часть сахарного песка при желании можно заменить медом из расчета 120 г меда вместо 100 г сахара.

Для мочения годятся сорта кислые и крепкие (только не мягкие и сладкие). Мочить яблоки можно в небольших, предварительно пропаренных деревянных бочках или в стеклянных банках емкостью от 3 до 10 л. Дно бочки выстлать сырой, промытой, ошпаренной кипятком и мелко измельченной ржаной соломой. Если соломы нет, можно использовать черносмородиновые или вишневые листья. Здоровые плоды с чистой кожицей, тщательно вымытые, выложить рядами, перекладывая их соломой или листьями. Закрыть все листьями и залить рассолом. Залитые рассолом яблоки поставить на 8-10 дней для брожения (температура 22-25 °С).

Как только пена спадет и перестанут подниматься пузырьки, банки долить рассолом и закатать. Бочки (или банки) можно закрыть смоченным в водке или спирте целлофаном так, чтобы он плотно приклеился к краям, и завязать бечевкой. Хранят моченые яблоки в защищенном от прямых солнечных лучей месте при температуре не выше 15°С и не ниже 6°С.

Пюре из яблок

При варке на 1 кг пюре можно добавить 150-200 г сахара.

Хорошо промытые, разрезанные на половинки или четвертинки яблоки без сердцевин и плодоножек положить в кастрюлю, на дно которой налито немного воды, медленно кипятить на пару под крышкой, пока они не станут мягкими, потом протереть сквозь сито и снова довести до кипения. Готовое пюре перелить в хорошо промытые и прокипяченные бутылки (налить до половины горлышка) и 15-20 мин кипятить в кастрюле с водой на накрест положенных дощечках. Вынуть их из воды, просмолить горлышки бутылок, предварительно протертые досуха бумажной салфеткой, накрыть кружком крепкой ткани, прокипяченной, проглаженной утюгом и смоченной спиртом, плотно приклеить, перевязать бечевкой и залить смолкой весь кружок и края горлышка. Из пюре готовят кисели и соусы к сладким, мясным и постным кушаньям.

Пюре яблочно-тыквенное

1 кг яблок, 1 кг тыквы, 1 ч. ложка лимонной или апельсиновой цедры, сахар по вкусу.

Кислые яблоки, нарезанные дольками, и тыкву, нарезанную кусочками, варить на пару в кастрюле-пароварке или соковарке в течение 10-15 мин до мягкости. В горячем виде протереть через дуршлаг или сито, добавить цедру или сахар по вкусу. Пюре прогреть при помешивании до 90°С и в горячем виде разложить в пол-литровые банки. Пастеризовать 10-12 мин при температуре 90°С.

Стружка из яблок

На литровую банку стружки можно добавить 50-100 г сахара.

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины и нарезать стружкой на терке. Стружку сразу уложить в банки, уплотнить. Добавить в банку сахар. Стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые банки — 20 мин, литровые — 30 мин. Яблочную стружку используют для слоеных пирогов.

Шинкованные яблоки в собственном соку

На 1 кг яблок — 100 г сахара.

Кислые лесные и опавшие яблоки натереть на терке с крупными отверстиями, сразу смешать с сахаром, выложить в пол-литровые банки, прикрыть их прокипяченными крышками и поставить стерилизовать. При нагревании сахар в банках растворяется и количество массы уменьшается, поэтому яблоки нужно доложить до «плечиков».

Стерилизовать банки при слабом кипении в течение 20 мин, после чего закупорить их и оставить в той же воде, пока она не остынет. Шинкованные яблоки подавать к пудингам, творожным запеканкам, оладьям и блинам.

Быстрая заготовка из яблок

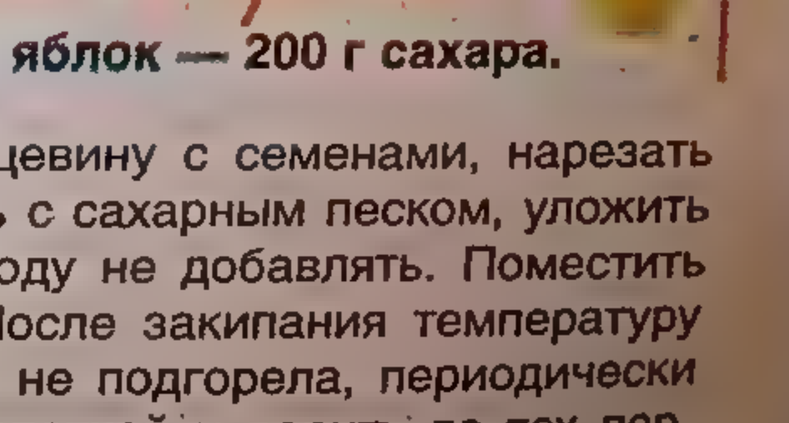
На 2,5 кг яблок: 2 л яблочного сока или воды, 500 г сахара.

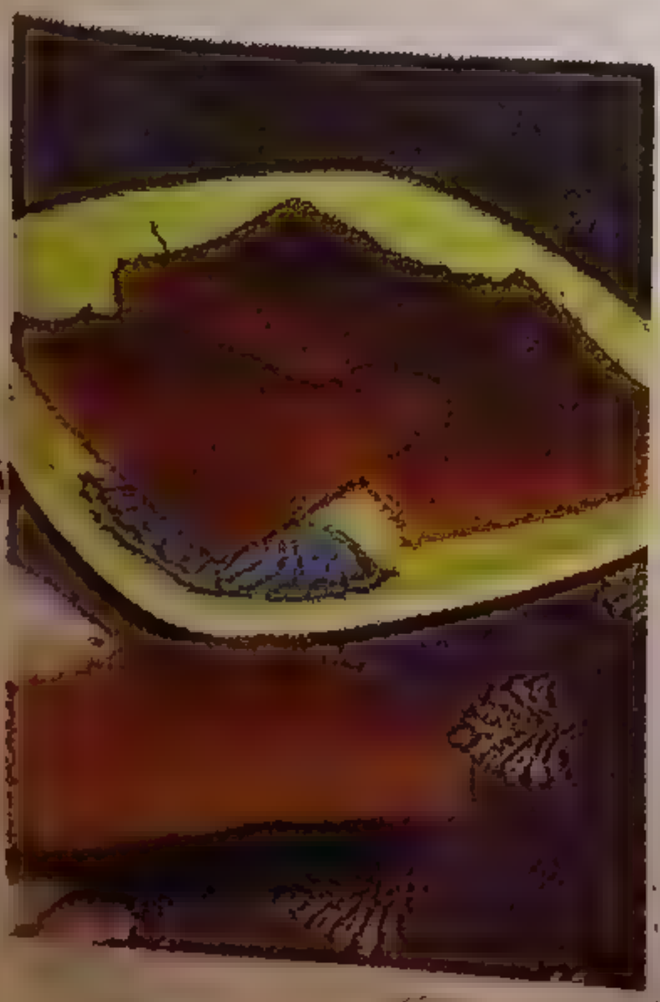
Приготовить сироп из яблочного сока или воды и сахара, опустить в него яблоки, нарезанные дольками, кипятить в течение 1-2 мин, затем шумовкой или ложкой с дырочками достать яблоки из сиропа и уложить их в ошпаренную трехлитровую банку. Пустоты между яблоками залить кипящим сиропом до верхнего края банки, закрыть прокипяченной крышкой и закатать. Яблоки сохранят аромат и хороши не только в пирог, но и сами по себе, с молоком, сливками и сметаной.

Мармелад из яблок

На 1 кг яблок — 500-600 г сахара.

Сварить яблочное пюре (см. выше) с той лишь разницей, что на 1 кг яблок, лучше антоновок, нужно взять большее количество сахара. После этого выпарить пюре, пока оно не загустеет, все время помешивая, чтобы не подгорало. Чтобы проверить готовность мармелада, надо размазать массу тонким слоем по блюдечку и провести ложечкой борозду. Если она не сомкнётся, мармелад готов. Пропаренные и высушенные банки заполнить горячим мармеладом. Когда он остынет, положить на него кружок смоченного спиртом целлофана или пергаментной бумаги.





Мармелад из яблок (в духовке)

На 1 кг яблок — 200 г сахара.

Яблоки вымыть, удалить сердцевину с семенами, нарезать мелкими кусочками, перемешать с сахарным песком, уложить толстым слоем на противень. Воду не добавлять. Поместить противень в горячую духовку. После закипания температуру в духовке снизить. Чтобы масса не подгорела, периодически перемешивать ее ложкой или лопаткой и варить до тех пор, пока масса не станет эластичной и не будет прилипать к ложке. Обычно для этого требуется после закипания 20 мин.

Уваренную массу уложить на лист фольги или на холодный противень, посыпанный сахарным песком, подсушить ее при комнатной температуре, пересыпать сахарным песком и хранить в обычных картонных коробках из-под конфет в сухом прохладном месте.

Заготовка для пирогов из яблок

На 1 кг яблок: в зависимости от сладости плодов 100-200 г сахара.

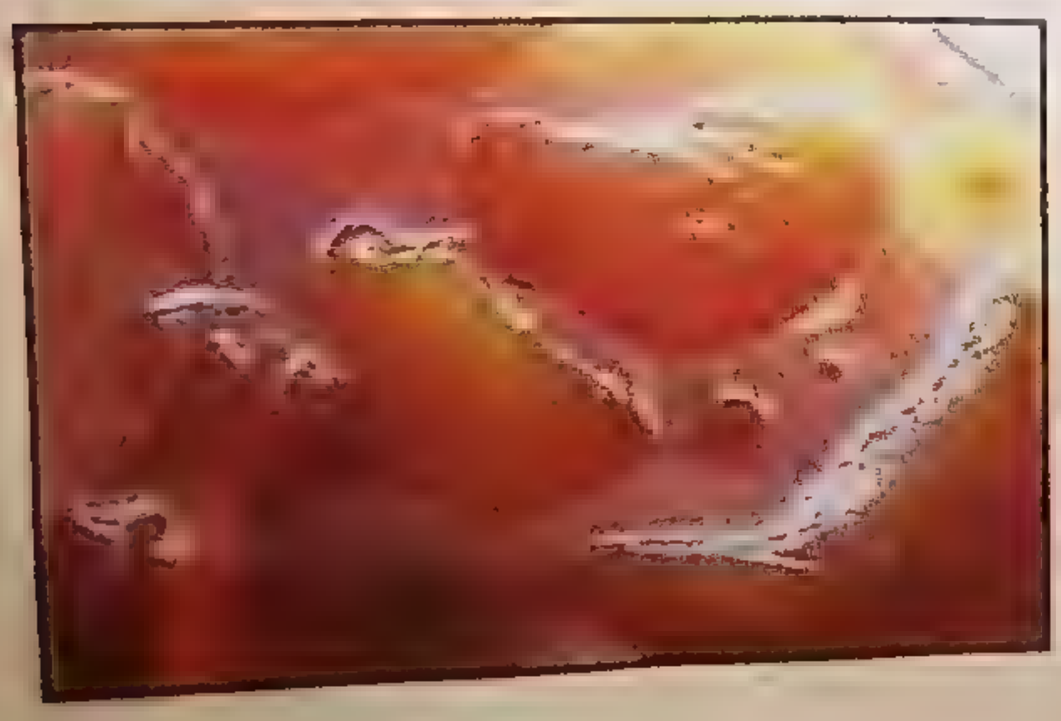
Сахара понадобится мало, способ приготовления быстрый и простой. Очищенные яблоки нарезать дольками, положить в кастрюлю, засыпать сахаром, поставить на медленный огонь, нагревать примерно до 85°С, непрерывно помешивая, выдержать еще 5 мин и разложить в горячие стерильные банки, наполняя их до самых краев. Банки сразу же закатать и перевернуть вверх дном. Получившаяся масса очень хороша для пирогов, блинчиков, оладий, да и просто к чаю.

Цукаты из яблок

На 15 яблок: 500 мл воды, 400 г сахара; для обсыпки — 2 стакана сахарного песка, апельсиновая корка, корица и гвоздика — по вкусу.

15 сладких яблок средней величины аккуратно разрезать на четвертушки, вынуть косточки, а сердцевину оставить и нашпиговать кусочками сухой апельсиновой корки, положить в кипящий сироп и варить, пока яблоки не станут прозрачными и не начнут румяниться. Затем, обсыпав яблоки смесью из сахара, растолченной апельсиновой корки, толченой корицы и гвоздики, варить опять, переворачивать, снова варить, пока почти весь сироп не выкипит.

Вынимая по кусочку и пересыпая каждый сахаром, быстро выложить на противень, покрытый соломой, и поставить в нагретую, но без огня, духовку. Когда духовка остынет, цукаты перевернуть на другую сторону и повторить операцию. Сложить их в стеклянную банку, покрыв кружочком пергаментной бумаги, смоченной спиртом, заклеить целлофаном.



Яблоки вяленые

На 1 кг яблочной массы — 100 г сахара.

Яблоки вымыть, удалить сердцевину с семенами, нарезать дольками или кружочками, пересыпать сахаром, перемешать, уложить в эмалированную кастрюлю, накрыть чистой тканью, установить гнет и выдержать до выделения сока. Образовавшийся сок слить, дольки разложить на противень и поместить в духовку для подвяливания. Духовка должна быть нагрета до 65°С.

Провяленные яблочные дольки переложить в сухие стеклянные банки или полотняные мешочки. Хранить их в сухом месте при комнатной температуре. Отделенный яблочный сок можно использовать для приготовления компотов либо законсервировать, предварительно прокипятив. Кипящим разлить сок в банки и закатать крышками. Вяленые яблоки можно подавать к чаю, использовать как начинку для пирогов или сварить из них компот.

Конфеты из яблок

**На 1 кг яблок: 500 г сахара,
50 г миндаля
(или 100 г ядер грецкого ореха),
100 г цукатов,
1 ч. ложка порошка из
апельсиновой корки.**

Натереть на терке яблоки, добавить в них сахар и воду, варить, пока не образуется густое пюре. Сняв его с огня, смешать с сушеным, очищенным и нарезанным мелкими дольками миндалем или ядрами грецкого ореха, мелко нарезанными цукатами и высушенной и измельченной в порошок апельсиновой коркой. Мокрыми пальцами сформировать шарики, обсушить, обсыпать сахаром, сложить в банку, прикрыть кружочком пергаментной бумаги, смоченной спиртом, и заклеить целлофаном.

Приправа из яблок

1 кг яблок, 300 г чеснока, 1 ст. ложка сухой горчицы, 100 г растительного масла, 5 г соли.

Яблоки вымыть, вырезать сердцевину, нарезать, положить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды и тушить под крышкой, пока они не станут мягкими. Горячую массу протереть через сито и остудить. Чеснок очистить и пропустить через мясорубку, смешать его с яблочным пюре, добавить соль, горчицу, растительное масло и перемешать. Разложить готовую приправу в небольшие банки и поставить на холод.

Яблочный соус

1,5 кг кислых яблок, 500 г лука, 5 ст. ложек изюма, 500 г сахара, 1/2 ч. ложки соли, на кончике ножа молотой гвоздики и черного перца, 0,5 ч. ложки красного молотого перца, 1,5 стакана винного или столового уксуса.

Очищенные и нарезанные кусочками лук и яблоки вместе с изюмом и сахаром положить в большую кастрюлю, налить 0,5 стакана воды, довести до кипения и варить на слабом огне, часто помешивая, до консистенции густой каши, добавить соль, гвоздику, перец, уксус и варить еще 10-20 мин. Разложить соус в банки и закрыть фольгой.

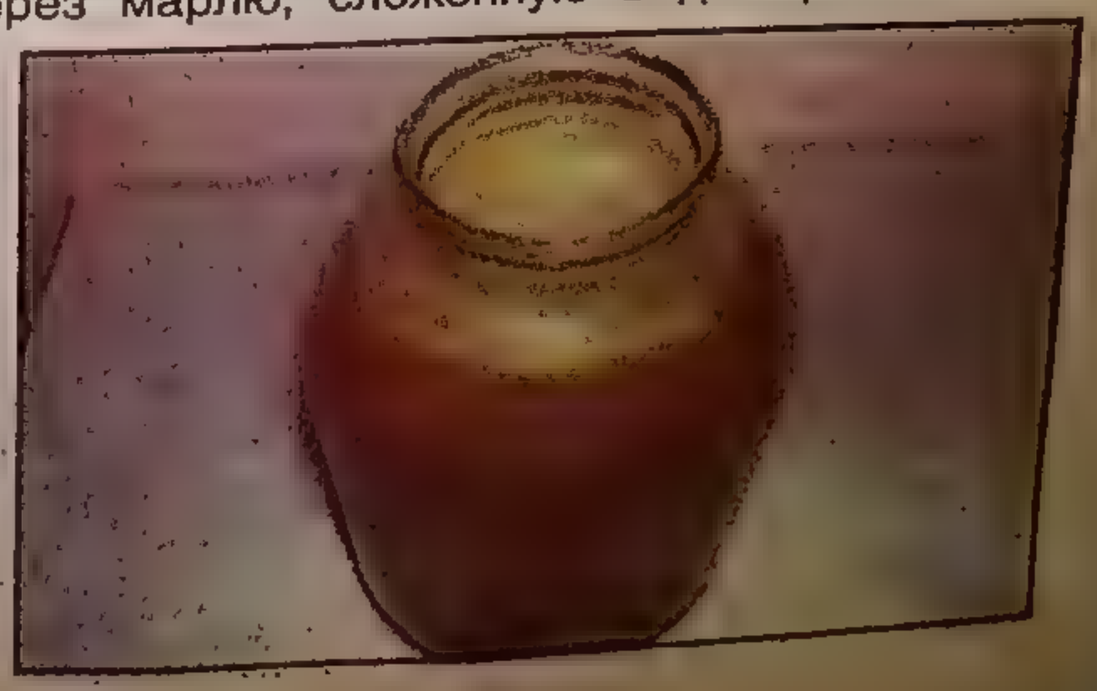
Яблочный уксус

На 1 кг массы из яблок: 50 г сахара (для сладких сортов), 100 г сахара (для кислых сортов).

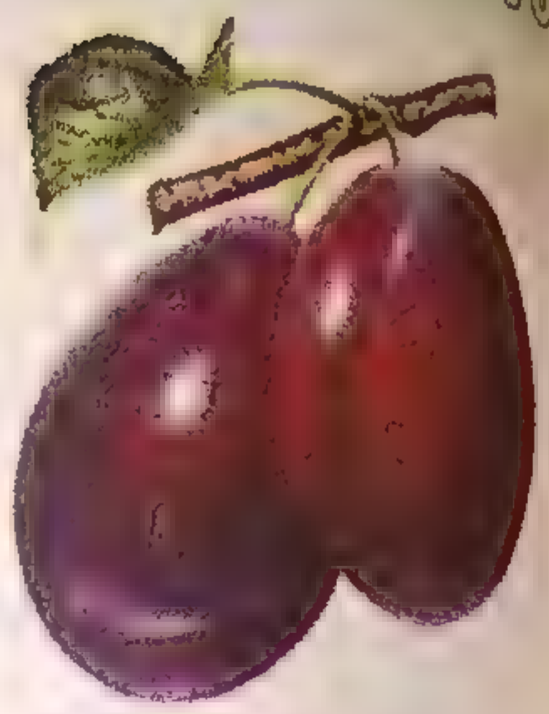
Используют перезрелые яблоки или падалицу, а также отходы, оставшиеся от приготовления повидла, сока, сиропа. Плоды тщательно промыть в трех водах, мелкие и сочные яблоки раздавить, а твердые измельчить. Массу переложить в эмалированную посуду с широким дном, залить горячей водой (65-70°С) и добавить сахар. Вода должна покрывать яблочную массу на 3-4 см. Посуду поставить в теплое место (18-22°С), но не на солнце. Часто перемешивать, чтобы не засохла поверхность. Еще лучше накрыть массу деревянным кружком, а сверху положить небольшой гнет.

Через две недели жидкость процедить через марлю, сложенную в два-три слоя, и перелить для брожения в большие бутылки или трех-пятилитровые банки, не доливая до верха 5-7 см. В таких бутылях или банках жидкость выдержать еще две недели. Готовый уксус осторожно перелить, не размешивая, в бутылки, не доливая до верха 3-4 см. Осадок процедить через плотную ткань.

Бутылки укупорить прокипяченными пробками, а для длительного хранения пробки залить сверху парафином, хранить в темноте при температуре не ниже 4°С и не выше 20. Можно держать бутылки с уксусом и на свету, предварительно обернув их темной бумагой.



СЛИВА



СЛИВЫ ранних сортов можно хранить в холодильнике до трех недель, при дальнейшем хранении их качество ухудшается. Слива-венгерка может храниться до 2 месяцев. Первые 2-3 недели их хранят при температуре от минус 1 до плюс 1°С и относительной влажности 85-90%, затем температуру повышают до 5-6 °С.

Одним из лучших сортов для заготовки является мирабель.

Слива сушеная

Перебранные, вымытые сливы опустить на полминуты в кипящий раствор питьевой соды (на 1 л воды — ст. ложка соды), немедленно погрузить в холодную воду и хорошо промыть. Обсушив плоды на воздухе, разложить их в один слой на подносах и держать на солнцепеке дней 5, ежедневно перемешивая, чтобы не заплесневели. После этого подносы поместить в тень, под навес, где сливы досушивать еще 3-4 дня.

Можно сушить сливы в русской печке или духовке. Это займет часов 12.

Сушеные сливы должны быть мягкими, упругими. Хранить сливы в сухом, проветриваемом месте.

Варенье из слив с косточками

На 1 кг слив — 2 кг сахара и 400 мл воды.

У слив удалить плодоножки, плоды наколоть и опустить на 10 мин в горячую воду при температуре 85°С, после чего охладить. Подготовленные сливы залить горячим сиропом и в таком виде оставить на 3-4 часа, а затем сварить до готовности. Плоды в целом виде рекомендуется варить в четыре приема. Время выстаивания между варками должно быть 8 часов.

Готовое варенье охладить, переложить в подготовленную тару и плотно закрыть.

Повидло из слив

На 1 кг слив: 1,5 стакана воды, сахар по вкусу.

Очень спелые сливы промыть, удалить косточки и дать развариться в небольшом количестве воды. Протереть массу через сито или дважды пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, затем сложить в таз, довести до кипения, через 10 мин добавить сахарный песок по вкусу (из очень сладких слив можно варить повидло без сахара) и, когда сахар растворится, усилить огонь.

Варить повидло, все время помешивая. Общая продолжительность варки повидла — не более 40 мин.

Варенье из слив без косточек

На 1 кг слив: 1,2 кг сахара, 2 стакана воды.

Отобрать зрелые, но твердые плоды, лучше всего венгерку или ренклод зеленый, годятся и другие сорта. Удалить плодоножки, промыть сливы холодной водой, дать ей стечь. Сливы разрезать вдоль пополам, вынуть косточки. Вначале на 3-4 часа залить сливу негустым горячим сиропом, сваренным с использованием 2/3 необходимого для варенья сахара, затем поварить 5 мин, не давая кипеть, чтобы кожица не лопнула. После этого слива должна постоять еще 8-10 часов. Потом в зависимости от состояния плодов варить сливу еще дважды по 5 мин, причем перед последней варкой добавить оставшийся сахар. Снять таз с огня, потрясти, чтобы сливы хорошо перемешались, удалить пену и варить до полной готовности.

В варенье из недостаточно кислых слив нужно под конец варки добавить немного лимонной кислоты.

Если готовое варенье быстро разлить в горячие банки и укупорить крышками, оно не закиснет и не заплесневеет.

Варенье из зеленых слив

На 400 г слив: 800 г сахара, 2 стакана воды.

Собрать незрелые сливы венгерки, проколоть их в нескольких местах иголкой, бросая сразу в холодную воду. Поменять воду, поставить сливы на плиту. Как только вода вскипит и сливы всплывут, тотчас отставить таз. Когда сливы осядут на дно, опять поставить таз на огонь. Когда сливы опять начнут всплывать, снять с огня, осторожно откинуть на сито. От точного выполнения этого зависит вкус и качество варенья.

Когда вода стечет, уложить сливы в банку. Вскипятить сироп из половины сахара, остывшим сиропом залить сливы. Через сутки сироп слить, добавить половину оставшегося сахара, вскипятить и остывшим сиропом снова залить сливы.

На третий день всыпать в сироп оставшийся сахар. Когда сироп закипит, положить в него сливы, довести их до кипения 2-3 раза, доварить на слабом огне, смотреть, чтобы не разварились.

Дать варенью остыть и разлить в банки.

Компот из слив

Для сиропа на 1 стакан воды — пол-стакана сахара.

Для компота плоды лучше брать недозрелые. Крупные сливы без косточек, мелкие с косточками наколоть булавкой, погрузить на 3-5 мин в горячую воду (85°С), для того, чтобы они не разварились при стерилизации.

Банки залить густым сахарным сиропом, накрыть крышками, простерилизовать в кипящей воде пол-литровые банки — 10 мин, литровые — 15, трехлитровые — 25.

Можно пастеризовать в горячей воде пол-литровые банки 15-20 мин, литровые — 25-30 мин.

Закатать их, поставить вверх дном до остывания.

Джем из слив

1 способ

На 1 кг слив: 1 стакан воды, 1-1,2 кг сахара.

Удалить косточки и варить сливы на сильном огне в небольшом количестве воды, все время помешивая. Дать варенью 5-8 мин покипеть, затем прибавить сахар и варить до готовности на сильном огне. При этом необходимо непрерывно помешивать и все время снимать пену. Готовый джем переложить в горячие сухие стеклянные банки, накрыть полотенцем и дать остыть.

Если джем хорошо сварен, на его поверхности образуется корочка.

Банки плотно закрыть чистой пергаментной бумагой и обвязать.

В джеме сохраняются аромат, цвет, вкус и все питательные вещества плодов.

2 способ

1 кг слив, 200-250 г сахара, немного корицы.

Сливы вымыть, удалить косточки, положить в глубокую кастрюлю и нагревать на слабом огне, пока они не станут мягкими (обычно это длится 15-20 мин). Сливовую массу выложить на большую сковороду, добавить корицу и 2 ст. ложки сахара, поставить в предварительно нагретую до 150°С духовку с неплотно прикрытой дверцей.

Через каждые полчаса добавлять в сливы по 2 ст. ложки сахара.

Готовый джем разложить в банки и закатать.

Мармелад из слив

На 2 кг слив:
1 кг кислых яблок, 1-1,5 кг сахара.

Сливы промыть, удалить косточки. Яблоки очистить, разрезать на несколько частей, удалить сердцевину. Сложить в кастрюлю слоями подготовленные сливы, яблоки, сахар. Смешать натруганную цедру половинки лимона, немного мелко истолченной корицы, перемешать, пересыпать сахаром; варить, все время помешивая, пока не образуется густой мармелад. Для определения его готовности провести по дну лопаткой.

Продукт готов, когда масса соединяется на дорожке медленно.

Готовый мармелад выложить в коробки или ящички на пергаментную бумагу.

Мармелад из тушеных слив

На 5 кг слив: 2,5 кг сахара,
2 стакана воды, 1 стакан уксуса.

Спелые сливы без плодоножек засыпать сахаром. На следующий день высыпать их в широкую посуду, залить смесью воды с уксусом, добавить немного гвоздики. Поставить сливы в духовку, запечь на медленном огне, все время встряхивая плоды, чтобы не подгорел верхний слой. Как только сок сгустится и сливы сморщатся, плоды достать, остудить, затем сложить в банки, залить соком, предварительно удалив из него пряности.

Банки завязать пергаментной бумагой.

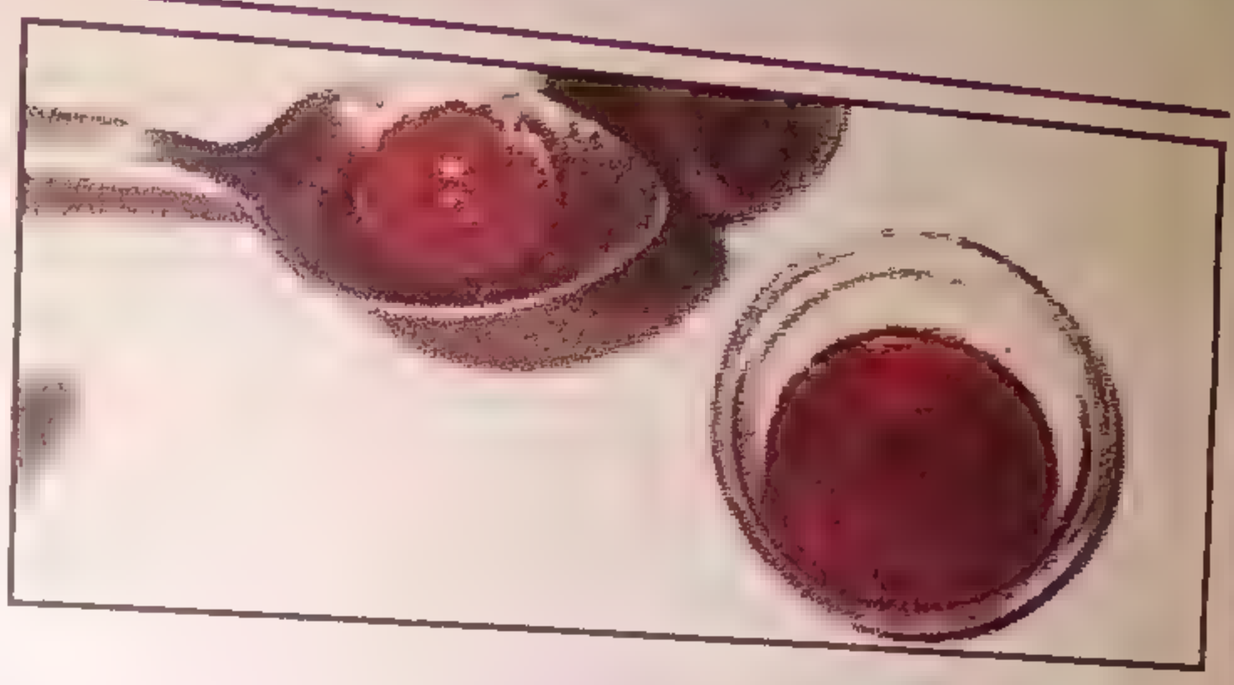
Сливы, приготовленные по этому способу, — отличный десерт для любого времени года.

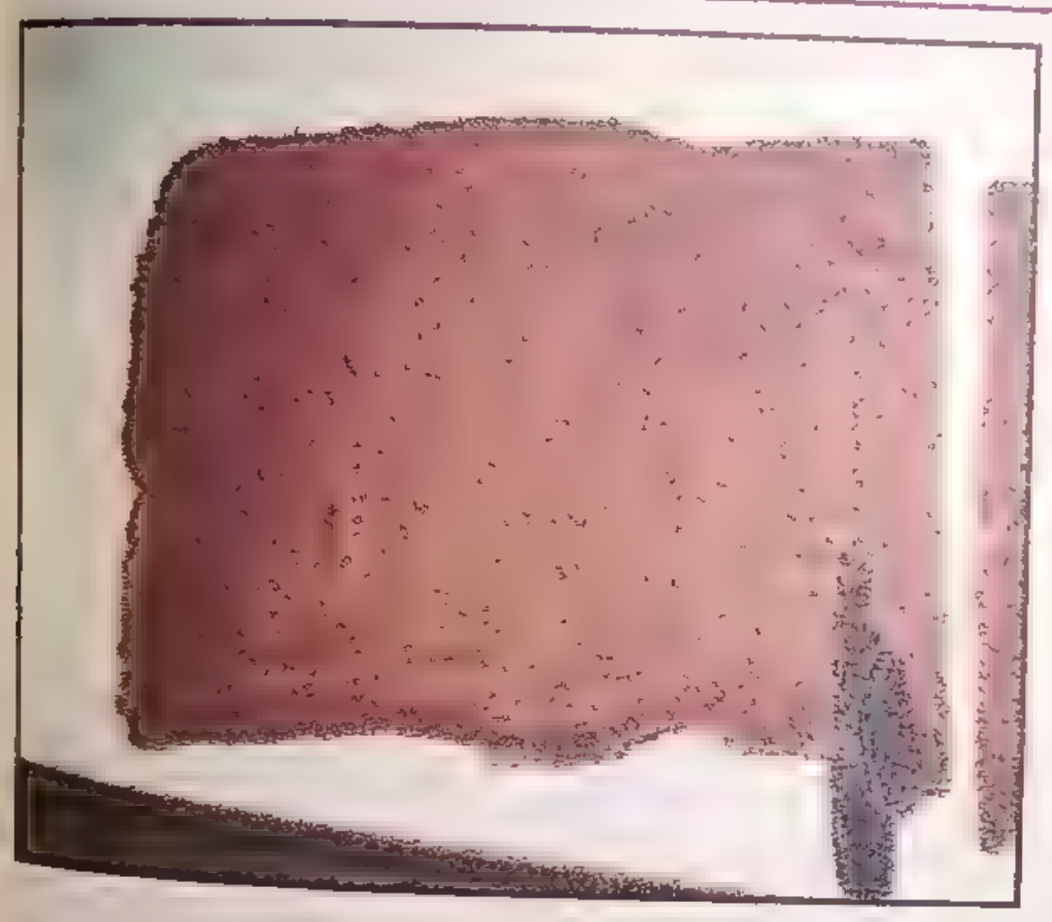
Слива в желе

На 1 кг слив — 300 г сахара.

Сливу вымыть, удалить косточки (можно и не вынимать), пересыпать сахарным песком, уложить плотно в один слой на противень и поставить в нагретую до 250°С духовку.

Доведенную до кипения смесь переложить в стерильные банки и закатать крышками.





Рулет из слив

На 1 кг сливы — 100 г сахара.

Сливы очистить от косточек, пересыпать сахарным песком, добавить небольшое количество воды, поставить на огонь и варить до полной готовности. После уваривания теплую массу вылить на фольгу, смазанную маслом, и подсушить.

Когда фруктовая пластина станет эластичной и будет легко отделяться от фольги, ее надо свернуть в рулет, пересыпать сахарным песком или орехами.

Хранить рулет при комнатной температуре можно в течение многих лет — свои качества рулет не теряет.

«Сыр» сливовый

На 1 кг слив — 100 г сахара.

Для приготовления сыра нужно взять сливу, которая разваривается. Сливы помыть, освободить от косточек, пересыпать небольшим количеством сахара. Когда из сливы выделится сок, поставить на медленный огонь и варить до консистенции густого повидла. Готовую массу протереть через сито, добавить семена кориандра (кинзы), размешать и выложить в плотную чистую ткань, придать массе форму сыра и поставить под гнет на трое суток.

Сыр достать, смазать растительным маслом и обвалять в семенах кориандра (семена можно размолоть на кофемолке); хранить в прохладном месте.

Сыр является прекрасным диетическим продуктом, способствует выведению из организма шлаков и послабляет желудок.

Приправа из слив

На 800 г сливового пюре: 200 г сахара, 0,2 г корицы, 0,2 г гвоздики, 0,1 г имбиря.

Спелые сливы тщательно вымыть в холодной воде и, удалив косточки, выложить в эмалированную кастрюлю, добавить 20% воды и кипятить 10 мин. Затем сливы протереть через дуршлаг. Протертую массу выложить в кастрюлю, добавить сахар и пряности, все вместе прокипятить 5 мин.

После этого сливу разлить в подготовленные банки, стерилизовать пол-литровые банки — 20 мин, литровые — 25 мин.

После стерилизации горячие банки сразу закатать.

Сливы маринованные

Для маринадной заливки: 1 л воды, 300 г сахара, 0,8 г корицы, 0,4 г гвоздики, 0,4 г бадьяна, 0,4 г перца душистого, 8 г 80%-ой уксусной эссенции.

Сливы свежие, упругие, без механических повреждений тщательно вымыть в холодной воде и уложить в банки. Одновременно приготовить маринадную заливку путем кипячения воды с сахаром и пряностями в течение 5-10 мин, после чего добавить уксусную кислоту или уксус. Маринад тщательно перемешать и процедить через 3-4 слоя марли. Оставшиеся после процеживания пряности равномерно разложить по банкам.

Готовым горячим маринадом залить банки со сливой, накрыть крышками и стерилизовать пол-литровые банки — 10 мин, литровые — 15, трехлитровые — 25 мин.

После стерилизации горячие банки сразу закатать

Мирабель в собственном соку

Не слишком спелые плоды мирабели вымыть, разрезать пополам, достать косточки, плотно уложить в банки, стерилизовать пол-литровые банки — 25 мин, литровые — 35 мин.

После стерилизации горячие банки сразу закатать.

Мирабель в собственном соку употребляется в качестве начинки для пирогов.

Мирабель в уксусе

На 1,5 кг ягод:
600 г сахара, 15 г толченой корицы.

Зрелые, крепкие плоды вымыть, наколоть несколько раз деревянной острой палочкой и уложить в банку слоями вперемежку со смесью сахара с корицей. Затем ягоды залить доверху слабым раствором винного уксуса. Банку накрыть влажным трехслойным пергаментом и завязать, поставить в бачок с теплой водой и медленно кипятить в течение 1 часа.

Первые 14 дней банку надо ежедневно потряхивать, чтобы ягоды осели.

Приготовленную таким образом мирабель употребляют как приправу к мясным блюдам.

Мусс из мирабели

На 1,6 кг плодов:
400 г сахара, сок одного лимона.

Спелую мирабель промыть, удалить косточки, растереть фарфоровым пестиком, уложить в таз, прокипятить 5 мин, добавить сахар с лимонным соком и варить на слабом огне, пока мусс не станет плотным.

Горячим мусс уложить в банки и стерилизовать пол-литровые банки — 30 мин, литровые — 50 мин.

После стерилизации горячие банки сразу закатать.

Слива натуральная с сахаром

На пол-литровую банку:
150-200 г сахара,
на литровую —
200-350 г (в зависимости от кислоты плодов).

Половинки слив без косточек плотно уложить срезом вниз в банки. Каждый слой пересыпать сахаром. Накрыть банки крышками, поставить в кастрюлю с горячей водой.

Простерилизовать пол-литровые банки с 15 мин, литровые — 25, трехлитровые — 35 мин с момента закипания воды и сразу герметически закупорить.

Сок из слив

Спелые сливы слегка раздавить, положить в эмалированную кастрюлю, добавить воды и слегка нагреть до температуры не выше 70°С. Затем переложить массу в мешок из холста и отжать сок. Профильтровать сок через плотную ткань или 3-4 слоя марли, дать отстояться, нагреть в эмалированной кастрюле до 95°С, но не кипятить.

Разлить сок в подогретые стеклянные банки или бутыли и сразу укупорить, а затем охладить, перевернув вниз горлышком или положив набок.

Если сливы очень кислые, можно добавить сахар по вкусу.

Приправа сливово-яблочная

3 кг сливового пюре, 1 кг яблочного пюре, 1 кг сахара, 0,5 г гвоздики, 1 г корицы, 0,2 г имбиря.

Спелые сливы тщательно вымыть в холодной воде, удалить косточки и уложить в эмалированную кастрюлю, добавить 20% воды (1/5 часть) и варить в течение 10-12 мин, пока сливы полностью не разварятся. Затем всю массу протереть через дуршлаг.

Яблоки кислые или кисло-сладкие тщательно вымыть в холодной воде, уложить в эмалированную кастрюлю, добавить 20% воды и кипятить 15-20 минут, в зависимости от сорта, спелости и размеров яблок. Проваренные яблоки протереть через дуршлаг, в результате чего отделится кожица и семена. Сливовое и яблочное пюре выложить в таз, добавить сахар и специи и все вместе кипятить 5 мин, после этого разлить в подготовленные банки.

Стерилизовать пол-литровые банки — 20 мин, литровые — 25 мин.

После стерилизации горячие банки сразу закатать.

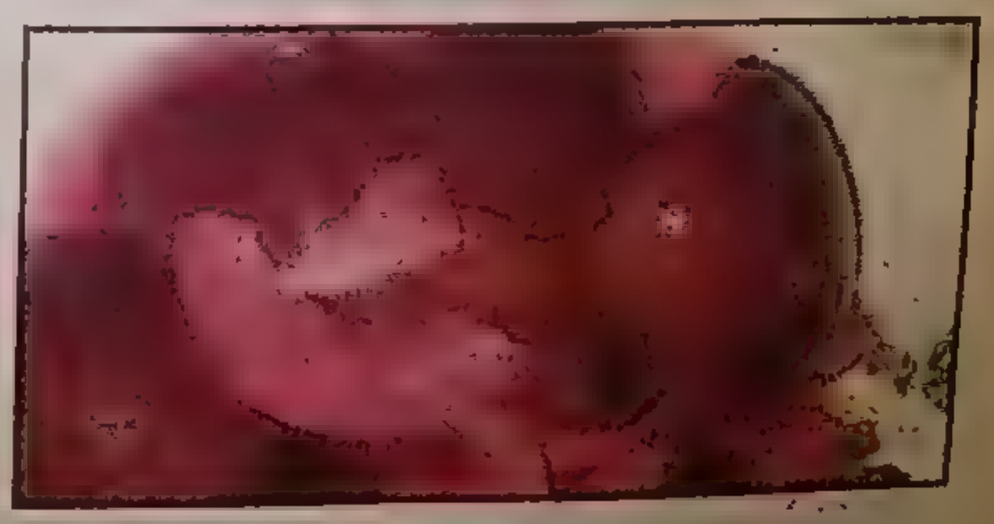
Соленая слива

Сливы, лук репчатый, 1-2 дольки чеснока, черный перец горошком.

Для рассола: 10 стаканов воды, 1 стакан сахара, 3 ст. ложки соли.

Каждую сливу разделить пополам, очистить от косточек. Приготовить рассол: в воде растворить сахар и соль, вскипятить.

Лук очистить, нарезать кольцами. Половинки слив уложить в банки, перекладывая кольцами лука, добавить дольки чеснока, перец. Все залить рассолом. Оставить, пока рассол не поменяет цвет на сиреневый. Затем слить и снова довести до кипения, залить сливы, влить в банку 100 г 9%-го уксуса. Закатать банку, перевернуть, укутать и дать остыть.



Сливовый соус

На 900 г массы — 100 г сахара.

Спелые сливы тщательно вымыть, отделить от косточек, уложить в кастрюлю, добавить 20% воды и варить в течение 5-10 мин, пока сливы полностью не разварятся. Затем массу протереть через сито, выложить в кастрюлю, добавить сахар. Тщательно перемешав, массу прокипятить 3-5 мин, разлить в подготовленные банки.

Стерилизовать пол-литровые банки — 15 мин, литровые — 20 мин.

После стерилизации горячие банки сразу закатать.

ГРУШИ

ГРУШИ можно сушить, консервировать, перерабатывать на компоты, цукаты, вино, мармелад и пр.

Варенье из груш

1 кг груш, 1,1 кг сахара, 3/4 стакана воды.

Сладкие, сочные груши без всяких повреждений, спелые, но еще твердые, тщательно промыть в холодной воде, очистить от кожицы, удалить семенное гнездо, разрезать вдоль плода на дольки толщиной 2 см или на половинки, бланшировать в кипящей воде 4-6 мин, охладить. Затем выложить в таз с сиропом, приготовленным с использованием воды, в которой бланшировались груши, и варить до тех пор, пока дольки не станут светлыми.

За варкой варенья необходимо непрерывно следить, и если некоторые дольки груш будут уже готовы (станут светлыми), их необходимо из таза вынуть и положить в другую посуду, а остальные варить до полной готовности. В конце варки ранее отобранные из таза дольки переложить обратно, затем таз снять с огня. Груши разложить по банкам, залить сиропом, закрыть крышками и стерилизовать пол-литровые банки 20 мин, литровые — 30 мин. После стерилизации горячие банки сразу закатать.

Повидло из груш

На 1 кг груш — 500 г сахара, 4 г лимонной кислоты.

Зрелые груши очистить от кожицы, нарезать дольками, удалить сердцевину, положить в корзину для бланшировки или в марлю. Налить в кастрюлю 2-3 стакана воды, поместить в нее корзину или марлю с грушами и тушить на слабом огне до полного размягчения груш. Пропаренные плоды протереть через сито, смешать с отваром и уварить в кастрюле до половины объема. Затем добавить сахар, тщательно перемешать и варить до готовности. Разложить в банки в горячем виде и укупорить.

Компот из груш

Для сиропа: на 1 л воды —100 г сахара, 4 г лимонной кислоты,щепотка ванильного сахара.

Целые или разрезанные на половинки груши положить в кастрюлю с кипящим сиропом, довести до кипения. Варить на слабом огне в течение 10 мин. Груши отделить на дуршлаге, уложить в банки по плечики. Приготовить сироп с использованием воды, в которой варились груши, кипящим сиропом заполнить банки и стерилизовать 15-20 мин, затем закатать.

Мармелад из груш

**На 1 кг нарезанных груш:
3-4 горошины душистого перца,
5 бутончиков гвоздики;
на 1 кг пюре — 0,4 кг сахара.**

Сочные груши вымыть, разрезать на четвертинки, удалить сердцевину и поместить в холодную воду, чтобы плоды не потемнели на воздухе. В марлевый мешочек положить душистый перец и гвоздику, опустить его в кастрюлю с грушами. Проварить груши до размягчения. Мешочек достать, а груши протереть через сито. Полученное пюре переложить в таз, добавить сахар, корки лимона и варить на умеренном огне, постоянно помешивая, до готовности. В горячем виде мармелад разложить в банки и закрыть. Для получения более плотной консистенции в мармелад рекомендуется добавить пюре из яблок (20-25% к общей массе пюре).

Груша натуральная в собственном соку

**На литровую банку:
2 ст. ложки сахара,
4 г лимонной кислоты.**

Зрелые и твердые груши очистить от кожицы, нарезать дольками и плотно уложить в банки по плечики. В каждую банку положить сахар и лимонную кислоту. Стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые банки — 15 мин, литровые — 20-25, двухлитровые — 25-40 мин.

Желе из груш

На 1 л сока: 750 г сахара, сок одного лимона.

Спелые и сочные груши очистить от стебельков и семян, тщательно вымыть, разрезать на 4 или 8 частей и варить в большом количестве воды при сильном кипении до тех пор, пока груши не станут мягкими. Затем выложить их на чистое полотно и собрать стекающий сок в посуду. Через 24 часа слить отстоявшийся в сосуде сок, отделяя его таким образом от получившегося на дне осадка, добавить к нему сахар и лимонный сок. Сок довести до кипения и кипятить, тщательно снимая пену деревянной ложкой до тех пор, пока желе не станет требуемой густоты (капля желе на блюдце должна застывать). Лимонный сок лучше добавлять в конце варки. Готовое желе залить в горячие банки, накрыть крышками и закатать. Для лучшего вкуса можно добавить в желе ром, корицу или другие пряности.

Груша в брусничном соке

На 2 кг груш: 1,6 кг брусники, 160 г сахара (для брусники), 1,2 кг сахара (для сока).

Сочные, но крепкие груши вымыть, разделить на 4 части, очистить и освободить от чашелистиков, плодоножек и семенного гнезда. Бруснику перебрать, промыть, положить в кастрюлю, добавить сахар и варить на сильном огне до тех пор, пока брусника не станет мягкой. Затем массу процедить через натянутую ткань. Полученный брусничный сок довести до кипения, добавить в него сахар, положить приготовленные груши и медленно варить до мягкости. Затем груши выложить в подготовленные банки, залить соком и стерилизовать пол-литровые банки — 25 мин, литровые — 30, трехлитровые — 45 мин. После стерилизации горячие банки сразу закатать.

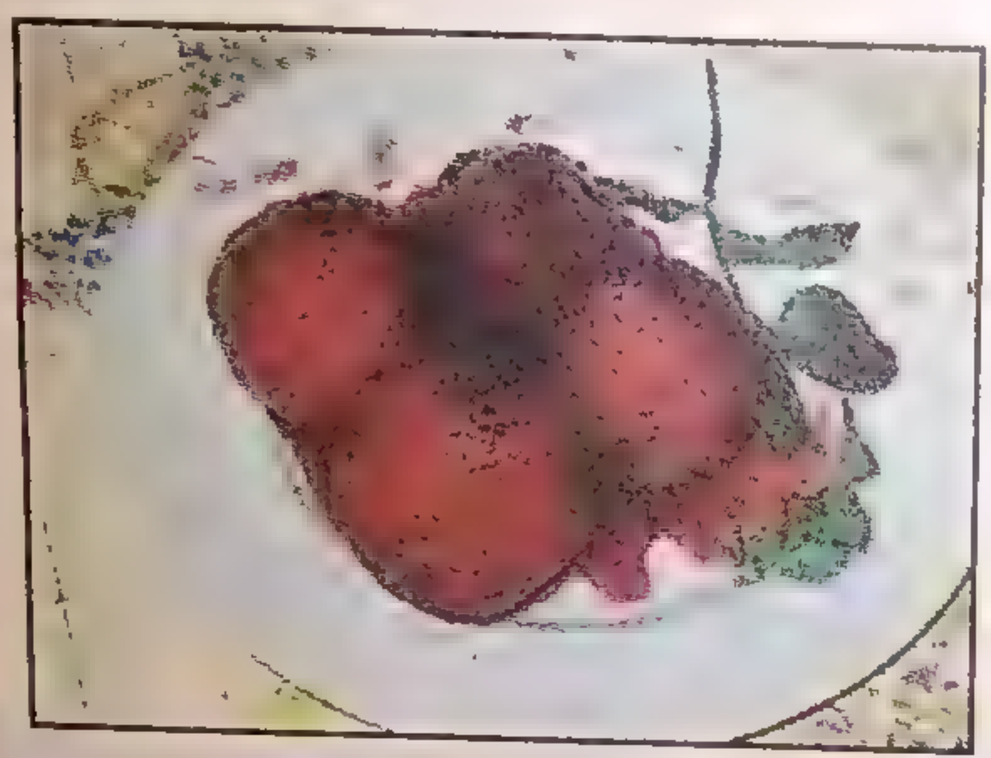
Груши маринованные

Для заливки: 1 л воды, 300 г сахара, 0,8 г корицы, 0,4 г гвоздики, 0,4 г бадьяна, 0,4 г перца душистого, 8 г уксусной эссенции.

Груши тщательно вымыть в холодной воде, очистить (для нежных сортов, при желании, кожицу можно оставить), разрезать пополам, удалить семенные гнезда. У груш, консервируемых целиком (плоды диаметром до 40 мм), обрезать плодоножку, удалить чашелистики, семенное гнездо и срезать кожицу.

Груши бланшировать 2-7 мин в кипящем 0,1%-ом растворе лимонной кислоты и уложить в банки.

Одновременно приготовить заливку с сахаром и пряностями, прокипятив ее в течение 5-10 мин, после чего добавить уксусную кислоту или уксус. Все тщательно перемешать, процедить, оставшиеся после процеживания пряности равномерно разложить по банкам. Готовым маринадом залить груши. Банки накрыть крышками и стерилизовать пол-литровые банки 15 мин, литровые — 20, трехлитровые — 30 мин. После стерилизации банки немедленно закатать.



Груша моченая с брусникой

На 10 кг груш:
2 кг брусники;
для приготовления сусла: на 10 л воды — 10 ч. ложек простокваши, 2 ст. ложки соли, 1 ст. ложка сухой горчицы.

Груши с плотной мякотью (веточками кверху) и бруснику уложить рядами в кадку или эмалированную посуду, перекладывая листьями черной смородины, и залить суслом. Через 8-10 дней вынести груши на хранение в прохладное место.

Грушевый соус

На 1 кг протертой массы — 100 г сахара.

Груши тщательно вымыть в холодной воде, положить в кастрюлю, залить на 1/3 водой и поставить на огонь на 10-15 мин. Затем плоды вместе с оставшейся в кастрюле жидкостью протереть через дуршлаг, полученную массу положить в кастрюлю и добавить сахар. Довести до кипения и варить на сильном огне в течение 5 мин, непрерывно помешивая. Соус в горячем виде разлить в банки, накрыть крышками и стерилизовать пол-литровые банки 15 мин, литровые — 20 мин. После стерилизации банки закатать.

В замороженном виде клюква сохраняет свежесть в течение всей зимы. Весной ягоды можно хранить в сменяемой холодной воде.

Клюкву также заготавливают в виде пюре, желе и варенья, которые обладают приятным вкусом

Варенье из клюквы

На 1 кг ягод: 1,5-1,6 кг сахара, 1 стакан воды.

Перебрать спелые ягоды, удалить плодоножки, сухие остатки цветков и другие примеси, тщательно промыть в холодной воде, затем бланшировать в кипящей воде 2-3 мин (в зависимости от спелости и размера ягод), воду слить и ягоды охладить.

Вода, в которой проваривались ягоды, пригодна для приготовления сиропа.

В готовый горячий сироп заложить ягоду и варить в один прием: первые 8-10 мин на сильном огне, очень осторожно помешивая ягоды шумовкой или ложкой и снимая образовавшуюся пену, а затем на слабом огне — до готовности. Время варки с момента закипания — 20-25 мин.

Варенье снять с огня и поставить для охлаждения и выстойки на 8-10 часов, после чего расфасовать в чистые сухие стеклянные банки емкостью 1 и 2 л, закрыть крышками и хранить в темном прохладном месте.

Если в конце варки добавить ванилин, варенье станет более ароматным.

Варенье из клюквы с орехами

На 1 кг ягод:
1,5 кг сахара или 1,7 кг меда, 300 г орехов.

Ядра грецких орехов замочить в кипящей воде на 30 мин, затем дать воде стечь. Клюкву перебрать, промыть, очистить от примесей, положить в кастрюлю, добавить сахар, орехи и варить до готовности.

Сахар можно заменить медом.

В старину таким вареньем лечили простудные заболевания.

Клюква, протертая с сахаром

На 1 кг клюквы — 1 кг сахара.

Отобранные и вымытые ягоды бланшировать 5-8 мин в кипящей воде, отбросить на дуршлаг, протереть через редкое сито.

Полученное пюре смешать с сахарным песком, прогреть до полного растворения сахара и разложить в горячие банки.

Хранить их в темном прохладном месте.

Клюква в собственном соку

На 7 частей ягод — 3 части сока.

Свежие, равномерно окрашенные ягоды тщательно промыть в нескольких водах. После мойки ягоды переложить в решето для стекания воды. Часть ягод взять для приготовления сока (для этой цели можно отобрать неравномерно окрашенные плоды). Со свежеотжатым соком смешать ягоды, подогреть в кастрюле до температуры 95°С и быстро расфасовать в горячие стеклянные банки.

Стерилизовать в кипящей воде пол-литровые банки — 5-6 мин, литровые — 10, трехлитровые — 20 мин, сразу закатать.

Клюква в сахарной пудре

На 200 г клюквы:
100 г сахарной пудры, 1 яичный белок.

Ягоды перебрать, вымыть, откинуть на дуршлаг и подсушить, а затем поместить их в миску с яичными белками. Хорошо перемешать и шумовкой выложить в сахарную пудру, обвалять и рассыпать на металлический лист, застланный пергаментной бумагой. Подсушить в негорячей духовке.

Хранить в картонных коробках.

Клюквенный морс

500 г клюквы, 6-7 стаканов холодной кипяченой воды, 300-400 г сахара.

Клюкву перебрать и тщательно промыть. При желании клюкву можно обдать кипятком и сразу же промыть холодной кипяченой водой. Ягоды выложить в глубокую неокисляющуюся посуду и размять деревянной ложкой или пестиком. Добавить 1 стакан воды, размешать и отжать через плотную белую ткань. Отжимать лучше не всю массу сразу, а в три-четыре приема.

Отжимки вновь выложить в миску; если остались неразмятые ягоды, хорошенько размять. Залить еще одним стаканом воды, перемешать и снова отжать. Повторить операцию в третий раз.

Выжимки выбросить, сок развести кипяченой холодной водой до нужной концентрации и добавить по вкусу сахар.

Для заготовки клюквенного морса: в жидкости от первого отжима растворить сахар, разлить по полиэтиленовым пакетам и заморозить. А потом по необходимости отделить кусок замороженного морса и развести его горячей водой. Сахар при замораживании нужен для того, чтобы сок не застыл в твердую льдинку. С сахаром морс очень легко режется.

БРУСНИКА

Ягоды брусники заготавливаются как мочения, варенье, повидло, маринады и т. д., из них делают соки и вина.

Варенье из брусники

На 1 кг ягод: 1,3-1,5 кг сахара, 1 стакан воды.

Спелые ягоды перебрать, удалить плодоножку, сухие остатки цветков и другие примеси, тщательно промыть в холодной воде. Затем бланшировать в кипящей воде 2-3 мин (в зависимости от спелости и размера ягод), воду слить и ягоды охладить. Можно произвести бланшировку небольшими порциями, помещая ягоды в дуршлаге в кипящую воду. Вода, в которой проваривались ягоды, пригодна для приготовления сиропа.

В готовый горячий сироп заложить ягоду и варить в один прием: первые 8-10 мин на сильном огне, очень осторожно помешивая ягоды шумовкой или ложкой и снимая образовавшуюся пену, а затем на слабом огне — до готовности. Время варки с момента закипания — 20-25 мин. Готовность варенья определить по «капельной» пробе.

Варенье снять с огня и поставить для охлаждения и выстойки на 8-10 часов, после чего расфасовать в чистые сухие стеклянные банки емкостью 1 или 2 литра, закрыть крышками и хранить в темном прохладном месте.

Варенье из брусники с яблоками

500 г брусники, 500 г яблок, 1,3 кг сахара, 1 стакан воды.

Ягоды подготовить, как в первом рецепте. Яблоки, предпочтительнее коричные, антоновские, анис, очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать дольками толщиной 7-8 мм и бланшировать так же, как и бруснику. Их вместе поместить в горячий сироп и варить на небольшом огне до готовности.

Расфасовать варенье в чистые сухие стеклянные банки, закрыть крышками и хранить в темном прохладном месте.

Повидло из брусники

На 1 кг брусники: 250 г яблок, 250 г груш, 300 г сахара.

Перебранную, очищенную от листиков, гнилых и неспелых ягод бруснику вымыть, ошпарить кипятком и сразу отцедить. Яблоки и груши очистить, разрезать на 4 дольки, удалить сердцевину. Приготовить сироп, залить им бруснику вместе с яблоками и грушами. Варить до тех пор, пока плоды не станут прозрачными. Перед окончанием варки добавить немного мелко нарезанных, сваренных в сахаре апельсиновых корок.

Горячее повидло переложить в глиняную посуду и плотно закрыть целлофаном.

Брусника с морковью и сахаром

1 кг брусники, 450 г очищенной моркови, 350 г сахара.

Бруснику перебрать, промыть в холодной воде и бланшировать в кипящей воде не более 3 секунд. Морковь тщательно вымыть, обрезать концы, очистить от кожицы и вырезать все поврежденные места. Очищенную морковь нарезать на кружочки толщиной 4-5 мм или кубики и бланшировать в кипящей воде 10 мин.

Ягоды после бланшировки пересыпать в таз или кастрюлю, добавить сахар, нагреть до кипения и варить 8-10 мин, затем добавить бланшированную морковь и варить, перемешивая. При достижении температуры 102°С продукт снять с огня и горячим расфасовать в стеклянные банки.

Стерилизовать в кипящей воде пол-литровые банки — 15 мин, литровые — 20 мин.

Брусничный сок с сахаром

На 1200 г сока — 600 г сахара.

Спелую бруснику перебрать, вымыть, залить водой, поставить на огонь и довести до кипения. После этого бруснике нужно дать 2-3 часа настояться и выложить ее на сито, чтобы за ночь стек сок.

На следующий день в сок добавить сахар, все смешать и кипятить в течение 10 мин.

Горячий сок залить в банки и простерилизовать: пол-литровые банки в течение 25 мин, литровые — 35 мин и трехлитровые — 45 мин.

После стерилизации горячие банки сразу закатать.

Брусника в собственном соку

1 способ

Спелые ягоды брусники перебрать, промыть, дать стечь воде и засыпать в деревянную бочку или другую подходящую тару слоем 10 см, утрамбовать до появления сока, затем насыпать следующий слой — 10 см, и так до заполнения бочки. На ягоды уложить деревянный круг, а на него гнет, хранить в холодном месте.

Перед подачей к столу в виде десерта ягоды засыпать сахарным песком и перемешать.

Из них можно варить кисель, готовить напитки, морс.

2 способ

На 7 частей ягод — 3 части сока.

Свежие, равномерно окрашенные ягоды тщательно промыть в нескольких водах. После мойки ягоды переложить в решето для стекания воды. Для приготовления сока можно отобрать неравномерно окрашенные плоды.

Ягоды залить свежеотжатым соком, подогреть в кастрюле до температуры 95°С, быстро расфасовать в горячие стеклянные банки; стерилизовать в кипящей воде пол-литровые банки 5-6 мин, литровые — 10 мин, трехлитровые — 20 мин; закатать.

Варенье из брусники на меде

Для сиропа на 1 кг ягод: 100 г воды, 500-700 г меда, на кончике ножа молотой корицы, 2-3 бутона гвоздики и 1 ч. ложка лимонной цедры.

Необыкновенно вкусное варенье можно приготовить на меде. Перебрать и промыть спелые ягоды. Пробланшировав их в кипящей воде 2-3 мин, выложить в приготовленный сироп. Варить до готовности на слабом огне за один прием.

Перед окончанием варки добавить приправу — листья мяты (2-3 штуки), цвет липы и лепестки розы.

Расфасовать варенье в чистые сухие стеклянные банки, закрыть крышками и хранить в темном прохладном месте.

Брусника моченая

1 способ

Для заливки: на 1 л воды: 1 ст. ложка сахара, 5 г соли, 1 г корицы, 0,5 г гвоздики — довести до кипения, затем охладить. Можно добавить разрезанные пополам яблоки.

Подготовленные ягоды брусники переложить в чистую кадку, эмалированную кастрюлю, ведро или банку и залить охлажденной заливкой, оставить в теплом месте для брожения на 2-3 дня, затем поставить в холодный погреб или подвал для хранения.

На стол подавать ее в качестве приправы к мясным, крупяным и овощным блюдам, а также в виде десерта.

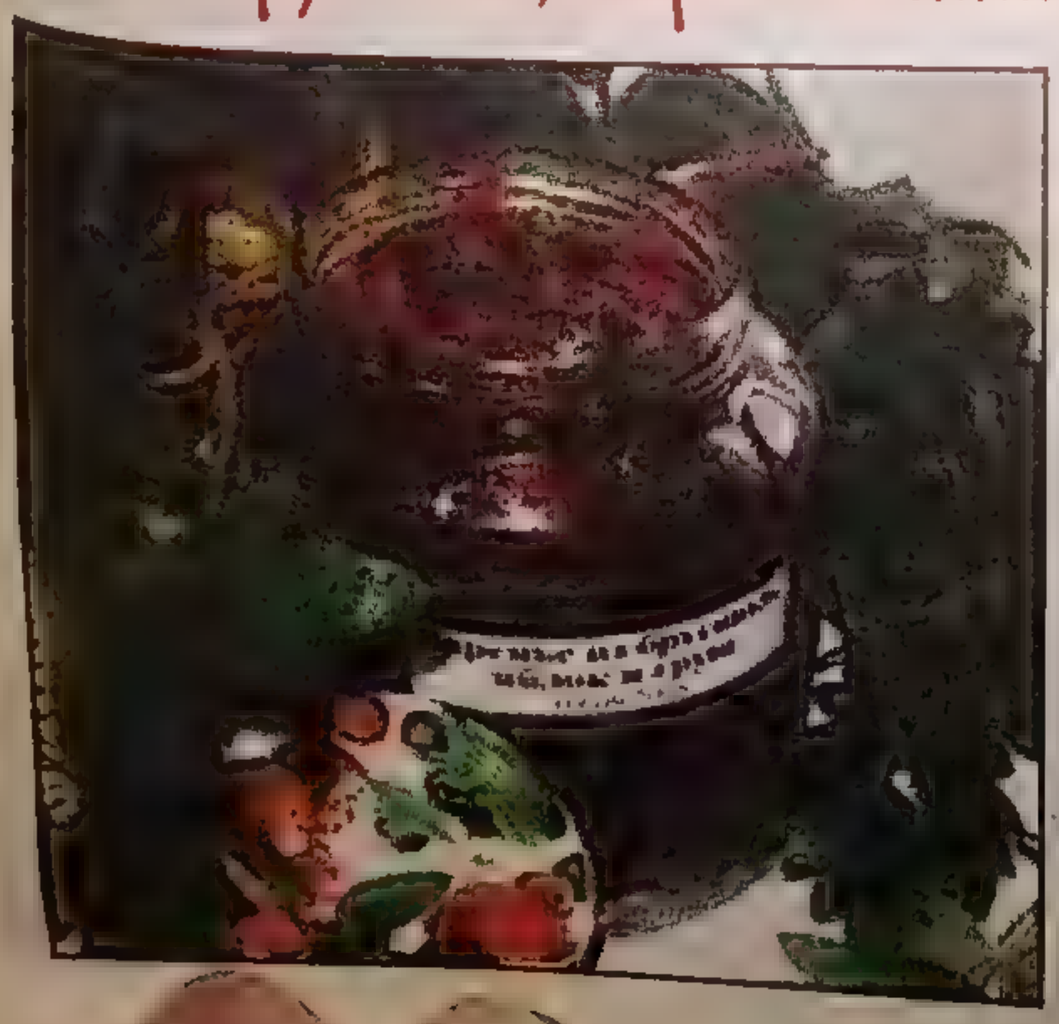
2 способ

Для заливки: 1 л воды, 200 г сахара.

Если нет погреба или подвала, бруснику для домашнего хранения можно замочить таким способом. В подготовленные трехлитровые банки засыпать до самого верха вымытую бруснику, залить охлажденной заливкой, закупорить крышкой и поставить на хранение.

Использовать бруснику как гарнир ко всем мясным блюдам, особенно из птицы.

Брусника, маринованная с яблоками или грушами



На 1 кг брусники: 0,5 кг яблок или груш. Для маринада: 2,5 стакана воды (630 г), полстакана (120 г) столового уксуса, 10 ст. ложек сахара, 1/3 ч. ложки соли. *Из пряностей можно положить корицу, гвоздику, душистый перец.*

Маринованная брусника хороша в сочетании с яблоками или грушами. Подготовьте ягоды. Яблоки или груши разрезать на 4 части, бланшировать в кипящей воде (груши — 4-5 мин, яблоки — 1-3 мин) и охладить в холодной воде. Ягоды можно перемешать с яблоками или грушами, а можно уложить в банку рядами.

Залить банки охлажденным маринадом, затем пастеризовать литровые банки — 15 мин, двухлитровые — 25 мин, сразу закатать крышками.

ОБЛЕПИХА

ОБЛЕПИХА — поливитаминное растение. В отличие от ряда других плодовых и ягодных культур в плодах облепихи содержатся почти все основные жиро- и водорастворимые витамины.

Плоды облепихи обладают приятным вкусом, нежным ананасным запахом. Они издавна используются для изготовления разнообразных пищевых продуктов в домашних условиях.

Варенье из облепихи (непастеризованное)

На 1 кг подготовленных плодов: 1,5 кг сахара, 1,2 л воды.

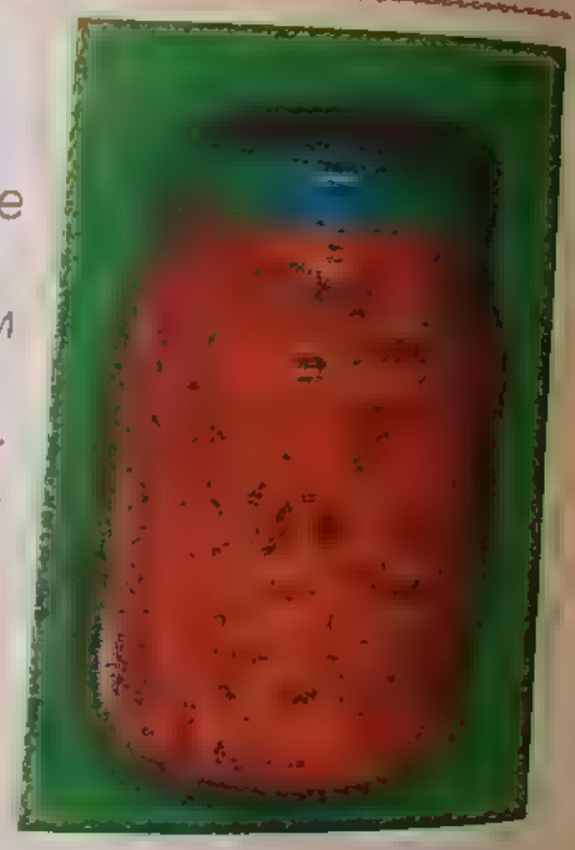
Плоды перебрать, удалить плодоножки, вымыть в холодной воде и обсушить.

Горячим сиропом залить плоды и оставить на 3-4 часа, затем отделить от сиропа.

Сироп довести до температуры 106-107°С, затем несколько охладить, положить в него плоды и доваривать на малом огне до готовности (не допуская бурного кипения).

Признаки готовности варенья: плоды равномерно распределены в сиропе и не всплывают, сироп прозрачный: капля его, нанесенная на холодное блюдце, не растекается.

Варенье расфасовать в сухие банки только после полного остывания.



Варенье из облепихи (пастеризованное)

На 1 кг подготовленных плодов: 1,5 кг сахара, 1,2 л воды.

Пастеризованное варенье из облепихи более устойчиво при хранении, в нем не наблюдается засахаривания, плесневения, брожения.

Пастеризованное варенье варить при температуре 105°С, расфасовать в горячие стерилизованные стеклянные банки и пастеризовать в кипящей воде: пол-литровые банки — 15 мин, литровые — 20 мин.

После пастеризации банки тотчас же укупорить.

Компот из облепихи

На 1 кг ягод:
1,22 л воды, 1 кг сахара.

Свежесобранные плоды (лучше слегка недозревшие) перебрать, отрезать плодоножки, тщательно помыть в воде и обсушить.

Затем насыпать их в горячие стерилизованные банки, залить горячим сахарным сиропом и пастеризовать в кипящей воде: пол-литровые банки — 10-12 мин, литровые —15-17 мин (считая от момента закипания).

Облепиховое пюре с сахаром

На 1 кг пюре — 0,8-1 кг сахара.

Плоды перебрать, вымыть в холодной воде, высыпать на решето тонким слоем и дать обсохнуть, после чего протереть через сито из нержавеющей стали.

В пюре добавить сахар, тщательно перемешать, подогреть до температуры 70°С и сразу же расфасовать в горячие сухие стерилизованные банки.

Затем банки накрыть консервными крышками и пастеризовать в кипящей воде: пол-литровые — 20 мин, литровые — 25-30 мин и тотчас же укупорить.

Банки со стеклянными крышками и резиновыми прокладками укупорить до пастеризации.

Джем из облепихи

На 1 кг подготовленных плодов облепихи: 1-1,2 кг сахара, 1,2 л воды.

К перебранным и вымытым плодам добавить сахар, подогреть на малом огне до его растворения, затем усилить огонь и, помешивая массу, доварить джем до готовности.

Если готовят непастеризованный джем, варку закончить при достижении температуры кипения 106,5-107°С, если же джем будет подвергаться пастеризации, нагревание можно прекратить при температуре 104,0-105°С.

Пастеризованный джем расфасовать в горячие стерилизованные стеклянные банки и пастеризовать в кипящей воде: пол-литровые банки —15 мин, литровые — 20 мин.

После пастеризации банки тотчас же укупорить.

Непастеризованный джем расфасовать горячим в стерилизованные горячие сухие банки, которые укупорить, когда на поверхности джема образуется корочка.

Облепиха, протертая с боярышником

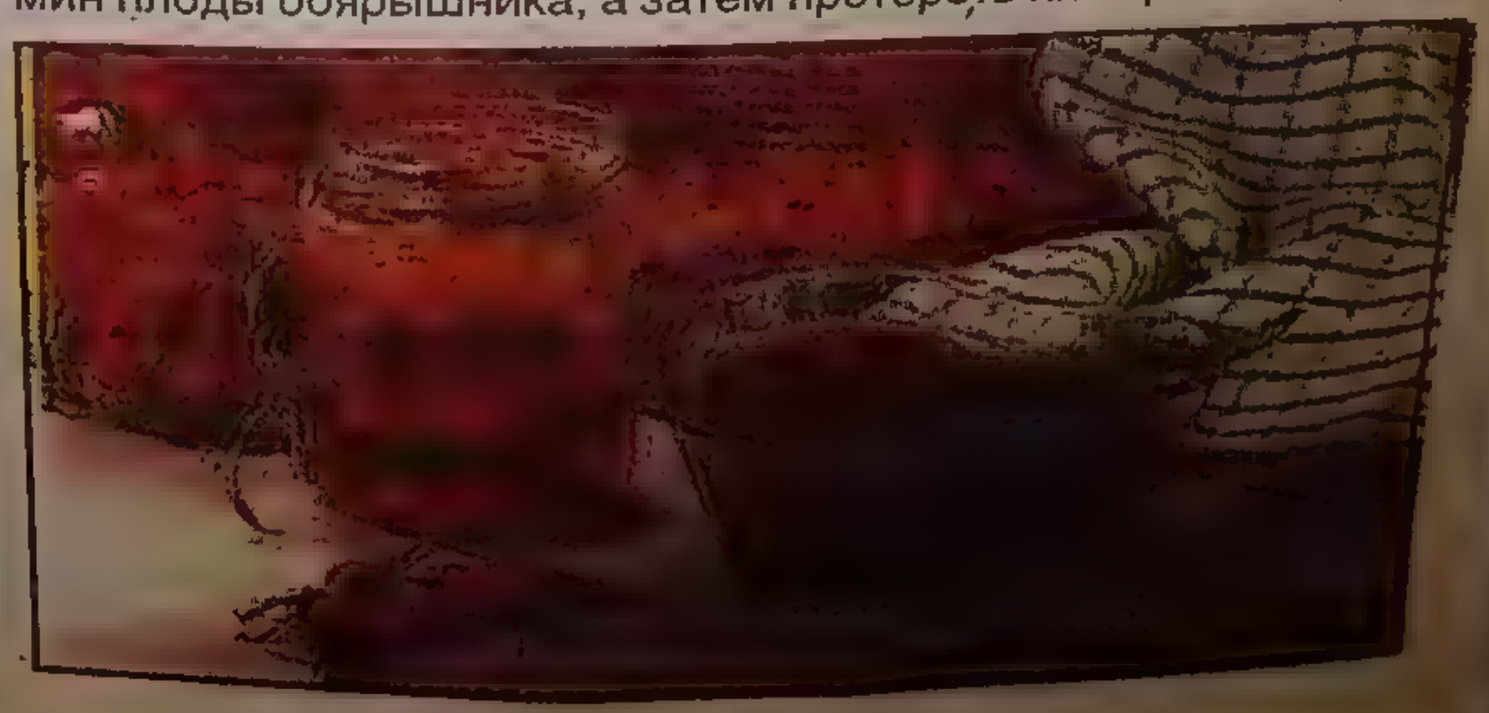
На 1 кг протертой облепихи: 600 г протертого боярышника, 500 г сахара.

Ягоды облепихи перебрать, вымыть в холодной воде, высыпать на решето тонким слоем и дать обсохнуть, после чего протереть через сито.

Бланшировать в течение 1-2 мин плоды боярышника, а затем протереть их через мясорубку или через сито из нержавеющей стали. К протертой облепихе добавить протертый боярышник и сахар.

Эту массу тщательно перемешать, подогреть до температуры 70°С и расфасовать в горячие сухие стерилизованные банки.

Затем банки накрыть консервными крышками и пастеризовать в кипящей воде: пол-литровые — 20 мин, литровые — 25-30 мин, после этого укупорить.



Облепиховое пюре с яблоками

На 1 кг плодов облепихи:
1 стакан воды;
на 1 кг пюре из облепихи — 0,25-0,4 кг протертых яблок, 0,6-0,7 кг сахара-песка.

Плоды облепихи перебрать, вымыть в холодной воде, высыпать на решето тонким слоем и дать обсохнуть, после чего протереть через сито из нержавеющей стали. В эту массу добавить сахар.

Яблоки кисло-сладких сортов вымыть, уложить в кастрюлю (желательно эмалированную), добавить воду и, нагревая до кипения, кипятить в течение 8-15 мин (в зависимости от сорта, кислотности плодов, степени зрелости и размера). Сладкие яблоки нужно варить дольше, кислые — меньше. Горячие разваренные плоды протереть через сито из нержавеющей стали или дуршлаг. К пюре из облепиховых ягод добавить протертые яблоки и сахар. Массу тщательно перемешать, подогреть до температуры 70°С и сразу же расфасовать в горячие сухие простерилизованные банки.

После этого банки закрыть консервными крышками и пастеризовать в кипящей воде: полулитровые — 20 мин, литровые — 25-30 мин и сразу укупорить.

Сок из облепихи

На 1 кг ягод облепихи — 0,4 л воды.

Прямым прессованием растертых или измельченных другим путем плодов облепихи не удается получить достаточного количества сока, поэтому после первого отжима массу необходимо повторно измельчить, добавляя 30-40% воды, нагретой до 40°С, хорошо перемешать, настаивать в течение 20-25 мин, после чего снова отпрессовать.

Эту операцию повторить 2-3 раза, объединяя все вытяжки и храня их до пастеризации в холодном месте.

Сок процедить через марлю, сложенную в 2-3 слоя, нагреть до 75°С, снова процедить, разлить в пастеризованные в духовке горячие стеклянные банки и пастеризовать в горячей воде при температуре 85°С: пол-литровые — 15 мин, литровые — 20 мин.

Для улучшения вкуса облепихового сока к нему добавить 45%-ый сахарный сироп, перемешать, подогреть до температуры 75-80°С, процедить через марлю и пастеризовать способом, указанным выше.

При повышенной кислотности сок облепихи следует применять осторожно.

Сок из облепихи с мякотью

На 5,5 кг протертых ягод облепихи: 1,5 кг сахара, 2 л воды.

Облепиховый сок, полученный с помощью пресса, содержит мало каротина и витамина Е, так как эти вещества содержатся в пластидах и в массе своей остаются в жоме. Значительно большей ценностью, вкусом и ароматом характеризуется сок с мякотью.

Для получения сока с мякотью свежие плоды вымыть, опустить на 2-3 мин в кипящую воду и протереть через сито из нержавеющей стали. К протертой массе добавить горячий свежеприготовленный сироп, тщательно перемешать, подогреть до температуры 60-65°С, все время помешивая ложкой из нержавеющей стали, разлить в горячие стерилизованные банки емкостью 0,5 л и пастеризовать 25 мин при температуре 90°С.

Сок с мякотью, приготовленный в домашних условиях, может расслаиваться при хранении (это объясняется недостаточным измельчением плодовой мякоти), но это не снижает питательной ценности продукта, не влияет на его вкус и аромат.

Перед употреблением такой сок нужно лишь взболтать или перемешать в банке.

— 0,4 л воды.
ли измельченных
дается получить
му после перво-
рно измельчить,
°С, хорошо пере-
мин, после чего

объединяя все
ии в холодном

ную в 2-3 слоя,
злить в пасте-
янные банки и
пературе 85°С:
мин.
ка к нему доба-
ать, подогреть
ерез марлю и
ше.
епихи следует

ительно:
болезнях:

щью пресса,
так как эти
массе своей
ценностью,
якотью.
оды вымыть,
ереть через
массе доба-
тщательно
0-65°С, все
стали, раз-
остью 0,5 л
°С.
них услови-
го объясня-
ой мякоти),
родукта, не

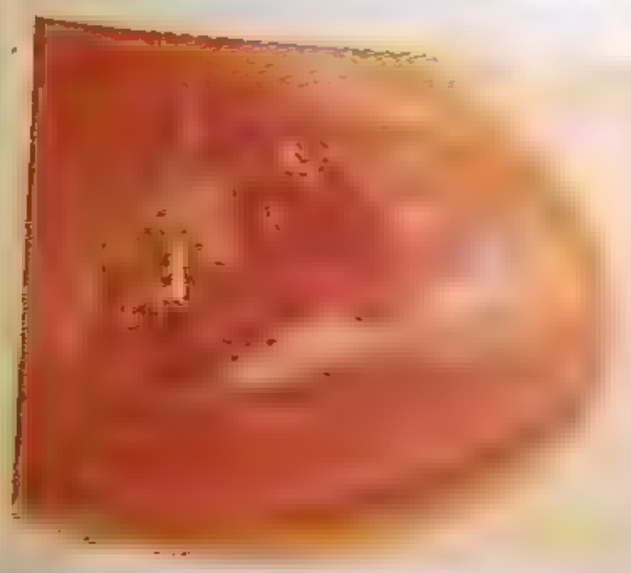
ишь взбол-

АРБУЗ

Успелых арбузов корка блестящая. Если по ним постучать — звук чистый, звонкий. Арбузы используются для изготовления меда, повидла, джема, патоки, цукатов. Их также солят, а корки используются для приготовления варенья. Подгнившие и разбитые арбузы заготавливать в домашних условиях нельзя, так как создаются условия для быстрого размножения в них болезнетворных микроорганизмов, что может привести к тяжелым пищевым отравлениям.

Арбузы хранят в закрытом помещении, разложив на полках в один ряд, хвостиками кверху, так, чтобы они не соприкасались. Температура хранения плюсовая, но не выше 5°С.

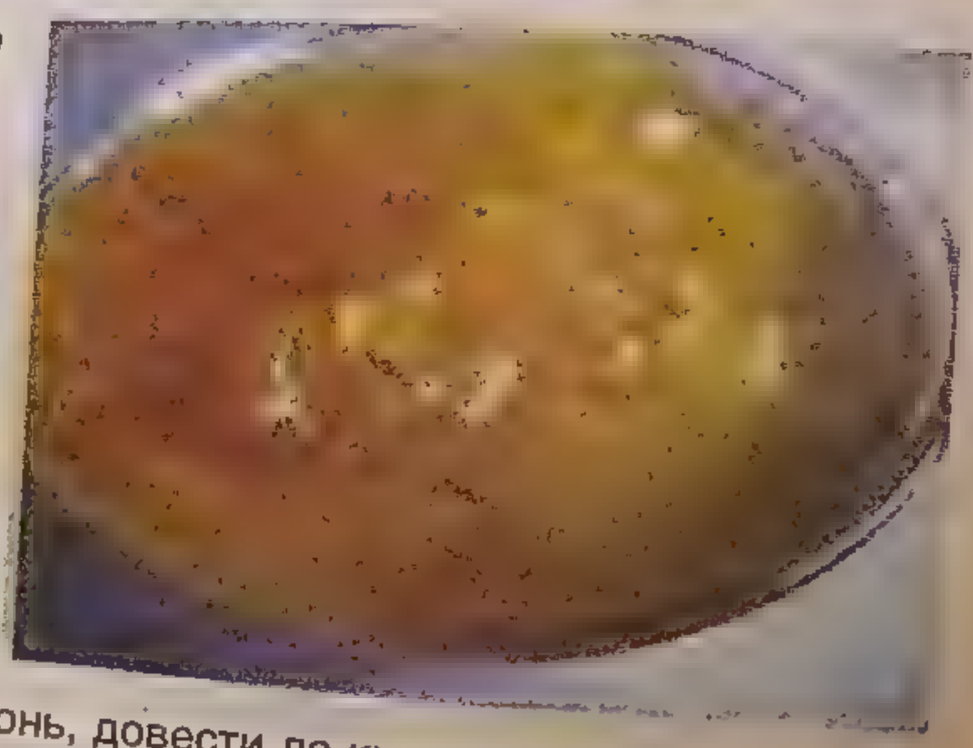
Арбузный мед по-украински



Арбузы вымыть, разрезать на 4 части над тазом (чтобы не пропадал сок). Выбрать ложкой мякоть, положить ее в тканевую салфетку и отжать под грузом. Собранный сок уварить в тазу для варенья. Сначала его нагреть до кипения (не переставая помешивать) и горячим процедить через 3-4 слоя марли. Потом снова поварить сначала на сильном огне, затем — на слабом, постоянно помешивая, чтобы не пригорел. Пену удалять, как и при варке варенья. Объем уменьшится в 5-6 раз. Готовый мед должен быть густым, коричневого цвета, сладким и ароматным.

Варенье из арбузных корок

На 1 кг корок: 1,2 кг сахара, 1,5 ч. ложки питьевой соды, ванилин.



Вымыть корки, очистить от мякоти и верхнего слоя зеленой кожицы, нарезать небольшими (длиною 5-8 см) кусочками, проколоть каждый вилкой. В стакане горячей воды растворить питьевую соду и смешать с пятью стаканами холодной воды. Подготовленные корки положить в этот раствор, закрыть крышкой и оставить на четыре часа. Половину сахара всыпать в другую кастрюлю, залить тремя стаканами воды, поставить на огонь и дать прокипеть 15-20 мин. Тем временем вынуть из раствора арбузные корки, несколько раз хорошо промыть в проточной воде, потом опустить их в кипящий сироп и кипятить в течение 15 мин. Затем снять с огня и оставить на ночь. После этого засыпать корки остальным сахаром, снова поставить на огонь, довести до кипения и варить 3 часа. За 2 мин до окончания варки всыпать по вкусу ванилин.

Варенье из арбузных корок с имбирем (старинный рецепт)

На 1 стакан вареных корок: 1 стакан молотого имбиря, 1 стакан сахара, 1/4-1/2 стакана воды.

Арбузные корки, срезав с них зеленую кожицу, нарезать на маленькие кусочки, сварить в воде. Откинуть на решето. Когда вода стечет, пересыпать корки толченым имбирем, поставить на сутки в холодное место. На следующий день промыть корки в воде комнатной температуры, несколько раз меняя воду. Сварить сироп, опустить в него корки и варить, снимая пену, минут 15-20, как обычное варенье.

Цукаты из арбузных корок

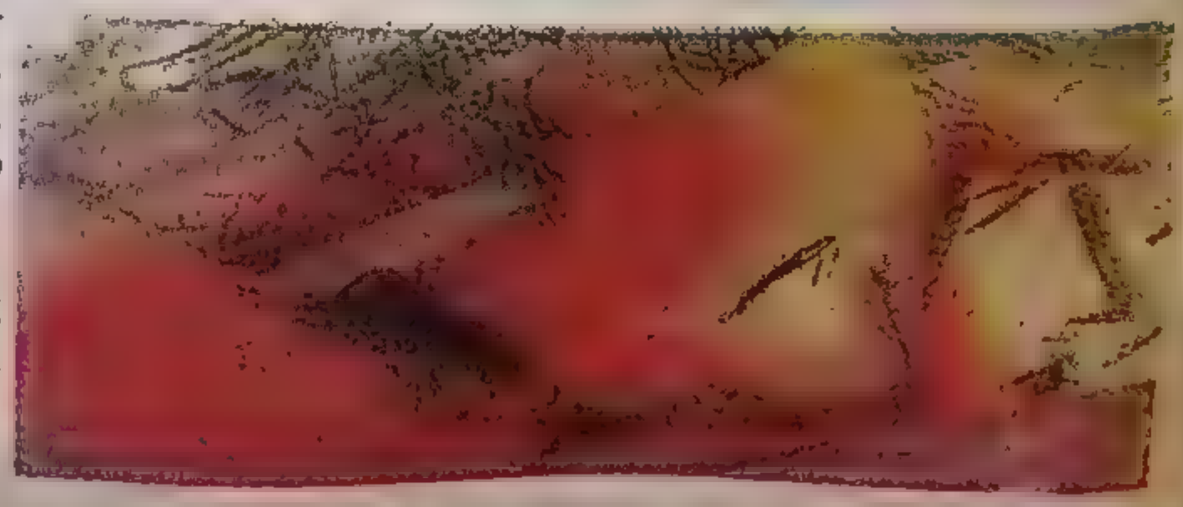
На 1 кг корок: 1,5 кг сахара на 4 стакана воды при варке.

Очистить корки от мякоти, не снимая кожицу, и разрезать на небольшие кубики. Варить их в кипящей воде, пока они не станут мягкими. Затем опустить в горячий сахарный сироп, дать 8-10 часов постоять, затем варить 10 мин, снова дать постоять. Так повторить три-четыре раза, пока корки не станут прозрачными. В самом конце добавить 1 ч. ложку лимонной кислоты и ванилин на кончике ножа. Откинуть горячие корки на сито, дать сиропу стечь, а затем засыпать сахарным песком, перемешать и, встряхивая, удалить лишний сахар. Можно подсушить цукаты в негорячей духовке.

Соленые арбузы

Для рассола: на ведро холодной воды 400 г соли и 1,2 кг сахара.
Если хотите, чтобы арбузы были не солено-сладкими, а просто солеными, сделайте рассол без сахара: на ведро воды — 600-800 г сахара.

Для засола рекомендуется использовать мелкие арбузы, даже недозрелые. Наколоть арбузы в нескольких местах, сложить их в промытую, ошпаренную кипятком бочку и залить рассолом. Рассол должен покрывать арбузы. Сверху положить чистую ткань, кружок и гнет. Через 2-3 дня бочку вынести на холод. Через три недели арбузы можно есть.



Соленые арбузы по-украински

На 10 кг арбузов: 7 кг арбузной массы и 350 г соли.

Солят их не в рассоле, а в арбузной массе: измельчить перезрелые арбузы и этой массой переслаивать арбузы при засолке.

ГРИБЫ

Из летне-осенних грибов в России первыми обычно появляются лисички, подберезовики, подосиновики, сыроежки, в июле-сентябре — боровики, маслята, рыжики, грузди, и завершают период роста опята и зеленки. Если осень тёплая и не слишком дождливая, то грибной сезон тянется до конца октября.

В домашних условиях грибы заготавливают впрок путем сушки, маринования, соления и консервирования в герметически закупоренных стеклянных банках.

Сушка грибов

Сушка — один из самых простых и доступных способов переработки грибов. Сушеные грибы хорошо сохраняются долгое время, при этом не утрачивают вкуса и аромата. По питательности и усвояемости они превосходят соленые и маринованные.

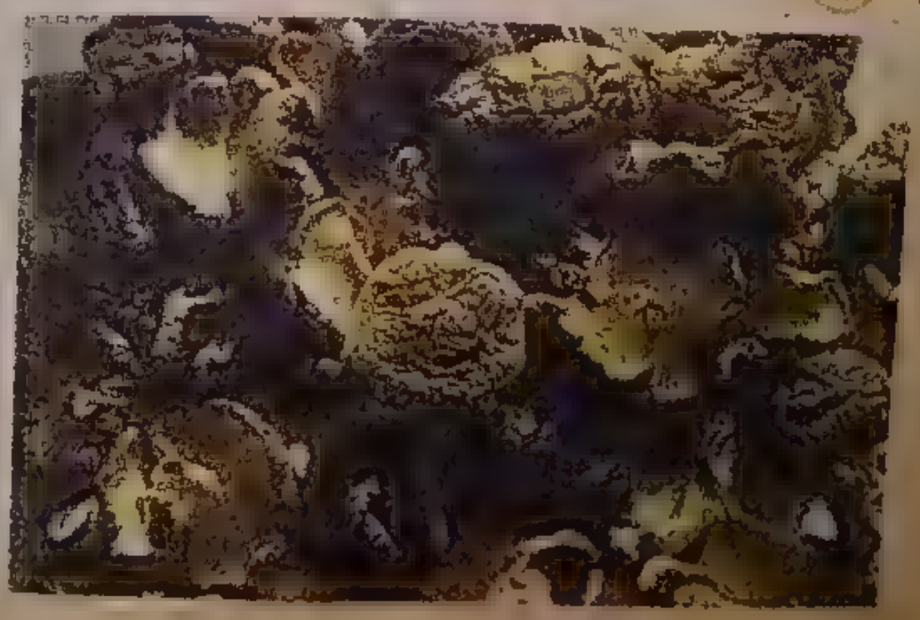
Однако не все съедобные грибы можно сушить. Многие пластинчатые грибы содержат горечь, которая в процессе сушки не исчезает. Сушеная продукция из горьких грибов к употреблению непригодна. В домашних условиях сушить можно следующие виды: из трубчатых — белые грибы, подосиновики, подберезовики, все виды маслят, моховиков, козляки, дубовики; из сумчатых — сморчки, сморчковую шапочку, трюфель белый; из трутовиков — гриб баран, трутовики пестрый и разветвленный; из пластинчатых — опенок осенний, опенок летний и зимний, гриб-зонтик пестрый, шампиньоны, подвишенник, чешуйчатку ворсистую, олений гриб; из лисичковых — лисичку обыкновенную. Для сушки отбирают свежие, крепкие, здоровые грибы, не поврежденные червями. Очищенные грибы протирают чистой, слегка увлажненной мягкой тряпочкой (лучше капроновой) и сортируют по размерам. Мыть их перед сушкой нельзя, так как они впитывают много воды, очень медленно просыхают и могут испортиться.

Грибы считаются высушенными, если они на ощупь кажутся сухими, легкими, слегка гнутся, а при некотором усилии ломаются. Хорошо высушенные грибы вкусом и ароматом напоминают свежие. Выход сухих грибов в среднем составляет 10% к массе сырых очищенных.

Сушка в духовке

Предварительно следует сделать 2-3 решетки по размеру духовки с таким расчетом, чтобы их устанавливать вместо противней. Решетки делают из крупноячеистой проволочной сетки. Разложив подготовленные грибы на решетки, ставят их в духовку, где температура должна быть 60-70°С. Сушат их с приоткрытой дверцей, чтобы воздух в духовке все время циркулировал.

Хранить сушеные грибы следует в сухих, хорошо проветриваемых помещениях и лучше всего во влагонепроницаемых мешочках или в плотно закрытых стеклянных и металлических банках. Хранить в тка-



новых мешочках сушеные грибы не рекомендуется, так как они могут отсыреть.

Для употребления сушеные грибы промывают несколько раз в теплой воде и замачивают в холодной на 2-4 часа. После этого их варят 40-60 мин, без соли, в той же воде, в которой они набухали.

Изготовление грибного порошка

Хорошо высушенные или пересушенные грибы можно измельчить и перемолоть в мелкий порошок в кофемолке. При дроблении разрушаются плохо перевариваемые пленки грубых волокон, и грибы в таком виде лучше раскрывают свой вкус и аромат и легче усваиваются организмом. Особенно хорош порошок из сухих белых грибов.

К грибному порошку при перемалывании добавляют 5-10% по весу мелкой соли для сохранности. По вкусу можно добавить и молотые пряности: душистый перец, тмин, сушеные листья сельдерея и петрушки и т. п.

Грибной порошок очень удобен для добавки в пищу или в самом конце приготовления - не более чем за 0,5-1 мин до окончания, или для непосредственной добавки в горячую и холодную пищу - салаты, супы, вторые блюда. В омлеты добавляется при взбивании яичной массы. Хранить следует в стеклянной банке с плотной крышкой в защищенном от света месте. Срок хранения практически без снижения качества - до 1 года.

Маринование грибов

Для маринования пригодны прежде всего трубчатые грибы — белый гриб, маслята, подосиновики, подберезовики, осенние опенки. Можно мариновать опята, рядовки, зеленки, толстушки, некоторые другие пластинчатые грибы. Грибы для маринования берут молодые, крепкие и без малейшей червивости. Каждый вид грибов желательно мариновать отдельно, но также можно их смешивать в любом соотношении.

Свежие грибы сортируют по размеру и видам, удаляют перезревшие, дряблые, червивые, очищают от приставших листьев, мха, земли, песка. У маслят нужно удалить также кожицу со шляпки, так как она придает горечь. У отсортированных грибов обрезают корневые корешки и вырезают поврежденные места. Крупные грибы рекомендуется разделить на шляпки и ножки и разрезать на куски, мелкие можно мариновать целиком. Ножки больших грибов нарезают поперек небольшими кусочками и маринуют самостоятельно.

Чтобы уберечь грибы от потемнения вследствие соприкосновения с кислородом воздуха, их можно поместить в холодную воду, в которую добавлена 1 ч. ложка соли и 2 г лимонной кислоты (в расчете на 1 л воды).

Хранят маринованные грибы в стеклянных банках, луженых, глиняных емкостях, эмалированных кастрюлях, ведрах и другой неокисляющейся посуде. Для предохранения от плесени сверху грибы заливают прокипяченным маслом и завязывают.

Можно сохранять маринованные грибы и в мелкой стеклянной таре под крышками для герметичного укупоривания, но тогда следует соблюдать все меры предосторожности, чтобы избежать ботулизма — очень серьезного заболевания, связанного с развитием в продукте бактерии ботулинус. Чтобы избежать развития бактерий и уничтожить споры, необходимо прогревать продукт до 120°С, что практически невозможно в домашних условиях.

Варка в маринаде

На 1 кг грибов:
0,5 ст. ложки соли,
0,5 стакана уксуса,
1 лавровый лист, перца, гвоздики и корицы по 0,1 г, 2-3 г укропа.

Подготовленные грибы положить в дуршлаг, несколько раз погрузить в ведро с холодной водой, дать ей стечь, после чего немедленно отварить в маринаде.

В кастрюлю влить воду (0,5 стакана на 1 кг подготовленных грибов), добавить уксус и соль, затем положить подготовленные грибы и приступить к варке. Когда вода закипит, нужно снять образовавшуюся пену и варить еще в течение 20-25 мин, причем грибы для равномерного проваривания нужно все время осторожно перемешивать. Образующуюся на поверхности пену удалять шумовкой. При варке грибы сами выделяют сок и покрываются жидкостью.

Когда грибы будут готовы (осядут на дно), нужно положить пряности (лавровый лист, перец, гвоздику, корицу, укроп), 10 г сахара, 2 г лимонной кислоты, а затем снова довести до кипения и немедленно равномерно расфасовать в подготовленные, подогретые на пару банки.

Если маринада не хватает, в банки можно долить кипятка.

Банки наполнить чуть ниже верха горлышка и накрыть крышками. Затем их поместить в кастрюлю с подогретой до 70°С водой для стерилизации, которую провести при слабом кипении в течение получаса.

При этом способе маринад получается более насыщенный по аромату и вкусу, но имеет не всегда приятный вид — он темный, мутноватый, тягучий, часто с обломками от раскрошившихся в процессе приготовления грибов.

Варка отдельно от маринада

Подготовленные грибы выложить в дуршлаг, несколько раз погрузить в ведро с холодной водой, дать ей стечь, после чего грибы выложить в эмалированную кастрюлю и отварить в подсоленной воде (на 1 л воды положить 50 г соли и 2 г лимонной кислоты). Пену, которая образуется при варке, удалить с помощью шумовки. Варку можно считать законченной, как только грибы опустятся на дно. Выложить их в дуршлаг для отделения жидкости, разложить по банкам и залить заранее приготовленным маринадом.

Маринад. В эмалированную кастрюлю налить 2 стакана воды, добавить 1 ч. ложку соли, 10 г сахара, 6 зерен душистого перца, по 1 г корицы и гвоздики, 3 г лимонной кислоты, прогреть до кипения, добавить 5 ст. ложек 6%-го столового уксуса, снова довести до кипения. После этого горячий маринад залить в банки, которые заполнить чуть ниже верха горлышка, накрыть подготовленными крышками и при слабом кипении воды стерилизовать в течение 40 мин. После стерилизации грибы немедленно укупоривают и помещают в холодное место.

При таком способе маринад получается более светлым, чистым и прозрачным, но уступает приготовленному первым способом продукту по крепости грибного запаха и вкуса.

Квашение грибов

Для квашения пригодны молодые, плотные, недозревшие грибы следующих видов: белые, лисички, подосиновики, подберезовики, маслята, опята, рыжики и волнушки. Грибы квасят раздельно по видам.

Свежие грибы сортируют по размерам, удаляют червивые, дряблые, перезрелые и порченые, очищают от приставших листьев, хвойных иголок, моха, земли и песка. После этого грибы разделяют на шляпки и ножки. Большие грибы разрезают на части, мелкие квасят целиком. У отсортированного сырья обрезают корневые корешки, вырезают поврежденные места, после чего моют в холодной воде и дают ей стечь.

В эмалированную кастрюлю наливают [illegible] л воды, добавляют 3 ст. ложки [illegible] ной соли, 10 г лимонной кислоты, [illegible] на огонь, доводят до кипения. В кастрюлю выкладывают подготовленные грибы весом 3 кг и при слабом кипении варят до готовности. Пену, которая образуется в процессе варки, удаляют шумовкой. Признаком готовности является оседание грибов на дно.

Проваренные грибы выкладывают в дуршлаг, промывают холодной водой, дают ей стечь, после чего расфасовывают в трехлитровые банки и вливают теплую заливку.

Для приготовления заливки в эмалированную кастрюлю наливают воды, добавляют 3 ст. ложки соли, 1 ст. ложку сахара (из расчета на 1 л воды), ставят на огонь, доводят до кипения и охлаждают до 40°С, после чего в жидкость добавляют 1 ст. ложку чистой сыворотки от обезжиренного, недавно скисшего молока.

Затем заливку заливают в банки, накрывают кружками, ставят гнет и выносят в теплое

[illegible] выдерживают в течение 3 [illegible] грибы выносят в холодный [illegible].

[illegible] приготовленные таким способом [illegible] готовы к употреблению.

[illegible] грибы могли храниться долгое время, их необходимо стерилизовать. Для этой цели грибы выкладывают в дуршлаг, а когда жидкость стечет, промывают холодной водой и дают ей стечь. Затем грибы раскладывают в подготовленные банки и заливают предварительно профильтрованной и прокипяченной горячей жидкостью, оставшейся после варки грибов. В процессе кипячения жидкости необходимо постоянно снимать образовывающуюся на ее поверхности пену.

Если заливки не хватает, ее можно заменить кипятком. Наполнять банки нужно на 1,5 см ниже верха горлышка. Заполненные банки накрывают подготовленными крышками, устанавливают в кастрюлю с подогретой до 50°С водой, ставят на огонь и при слабом кипении воды в кастрюле стерилизуют: банки емкостью 0,5 л — 40 мин, емкостью 1 л — 50 мин. После стерилизации банки немедленно укупоривают, проверяют качество укупорки и помещают в прохладное место для охлаждения.

Квашеные грибы можно употреблять в пищу в натуральном виде, без особой обработки, или их перекладывают в банки, заливают кислой или кисло-сладкой заливкой и стерилизуют.

Соление грибов

Грибы, консервированные в крепком растворе поваренной соли, употребляются для супов, гарниров, закусок, маринадов и для тушения.

На засолку идут почти все виды съедобных грибов, включая грузди и волнушки. Грибы для соления должны быть свежими, крепкими, не перезревшими, не червивыми и не мятыми. Их следует рассортировать по размеру, виду и сортам и обрезать ножки. У маслят и сыроежек, кроме того, должна быть удалена наружная кожица. Перед засолкой грибы хорошо моют, уложив их в дуршлаг и промыв путем многократного погружения в ведро с холодной водой, дают ей стечь. Долго держать грибы в воде не следует, так как шляпки грибов, особенно немолодых, хорошо ее впитывают.

После мойки грибы очищают от приставших листьев, хвойных иголок, земли, песка, вырезают поврежденные места, а у ножек наполовину отрезают нижнюю часть. Крупные грибы режут на одинаковые куски; мелкие грибы можно оставлять целыми.

Для предупреждения потемнения в процессе чистки и резки грибы сразу же помещают в кастрюлю с водой, в которую добавляют 10 г поваренной соли и 2 г лимонной кислоты (из расчета на 1 л воды).

Существует несколько способов засола грибов — сухой, горячий и холодный.

Засолка сухим способом

Сухим способом заготавливаются только рыжики и подорешники. Грибы почистить, не мыть, а только обтереть чистой мягкой тряпочкой, уложить в кадочку рядами и пересыпать умеренно солью, покрыть чистой холстиной и положить гнет (булыжник, чистые тяжелые неокисляющиеся предметы). Сок должен выступить над гнетом и покрыть грибы сверху. В таких грибах сохраняется их естественный аромат и пикантный смолистый вкус, поэтому специи и ароматические травы в них не кладут. Готовы к употреблению такие грибы уже через 7-10 дней.

Засолка холодным способом

Холодный засол применяется для грибов, не требующих предварительной варки (рыжиков, свинушек, гладышей, груздей, волнушек, сыроежек и др.). Он предусматривает вымачивание вычищенных и вымытых грибов в течение 1-2 дней в проточной или часто сменяемой воде. Также можно вымачивать грибы в подсоленной воде (из расчета 10 г соли и 2 г лимонной кислоты на 1 л воды) с выдержкой в прохладном помещении: горькуши и валуи — 3 дня, грузди и подгрузди — 2 дня, белянки и волнушки — 1 день. При замачивании грибов в растворе соли последний необходимо менять не реже двух раз в сутки. Рыжики и сыроежки можно не вымачивать.

Вместо замачивания грибы можно бланшировать в кипящей воде, содержащей 10 г соли на 1 л воды, путем погружения их в кипящий раствор. Продолжительность бланширования: грузди — 5-6 мин, подгрузди, лисички, горькуши, валуи — 15-20 мин. Белянки и волнушки можно залить кипятком и выдерживать в нем в течение 1 часа. После бланшировки грибы охлаждают в холодной воде и дают ей стечь.

В дальнейшем их укладывают слоями в бочку, дно которой предварительно посыпано солью, пересыпая каждый слой грибов солью из расчета 3-4% от веса подготовленных грибов (на 1 кг грибов берется 50 г соли для груздей, волнушек и сыроежек и 40 г - для рыжиков), рубленым чесноком, укропом,

листом вишни, смородины или хрена, тмином. Грибы выкладывают шляпками вниз и слоем не более 6 см.

Заполненную доверху посуду накрывают холстиной, кладут легкий гнет и через 1- 2 дня выносят в холодное место. Когда грибы уплотнятся, осядут и дадут сок, к ним, чтобы заполнить посуду, добавляют новые свежие подготовленные грибы либо перекладывают их из другой бочки или баллона с соблюдением нормы соли и порядка укладки. После каждой добавки грибов устанавливают кружок и гнет. Затем бочки выносят в холодный подвал или погреб для хранения.

После заполнения бочки, примерно через 5-6 дней, нужно проверить, есть ли в грибах рассол. Если последнего мало, необходимо увеличить груз или добавить солевой раствор из расчета 20 г соли на 1 л воды. Для полного завершения засола необходимо 1-1,5 месяца. Хранить грибы следует при температуре не ниже 1 и не выше 7°С.

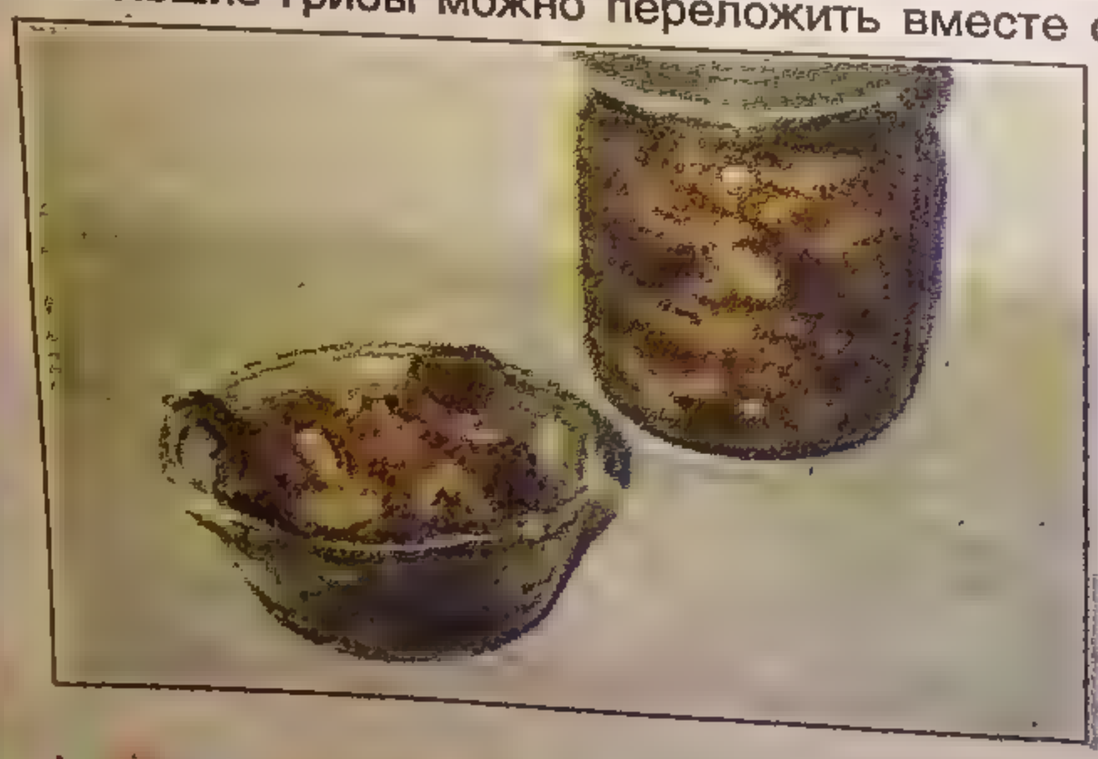
Засолка горячим способом

На 1 кг подготовленных грибов: 2 ст. ложки соли, 1 лавровый лист, 3 шт. перца горошком, 3 шт. гвоздики, 5 г укропа, 2 черносмородинового листа.

Грибы очистить, рассортировать; у белых, подберезовиков и подосиновиков обрезать корешки, которые можно засолить отдельно от шляпок. Крупные шляпки, если их засаливают вместе с мелкими, можно разрезать на 2-3 части. Подготовленные грибы промыть холодной водой, а валуи вымочить в течение 2-3 дней.

В кастрюлю влить 0,5 стакана воды (на 1 кг грибов), положить соль и поставить на огонь. В кипящую воду положить грибы. Во время варки грибы надо аккуратно помешивать веселкой, чтобы они не пригорели. Когда вода закипит, нужно тщательно снять шумовкой пену, после чего положить перец, лавровый лист, другие приправы и варить при аккуратном помешивании, считая с момента закипания: белые грибы, подосиновики и подберезовики 20-25 мин, валуи 15-20 мин, волнушки и сыроежки 10-15 мин.

Грибы готовы, когда они начинают оседать на дно, а рассол делается прозрачным. Сваренные грибы аккуратно переложить в широкую посуду, чтобы они быстро остыли. Остывшие грибы можно переложить вместе с рассолом в бочонки или банки и закрыть. Рассола должно быть не более одной пятой части к весу грибов. Грибы готовы к употреблению через 40-45 дней.



Хранение соленых грибов

Чтобы на поверхности грибов не появлялась плесень, их следует укладывать в герметически укупоренную посуду и хранить в холодном и сухом помещении. Если же банки прикрыть пергаментной бумагой или целлофаном, то в сыром и теплом помещении вода в банках будет испаряться, и грибы заплесневеют.

Заготовка консервированных грибов

Для заготавливания путем консервирования пригодны молодые, плотные, неперезревшие грибы таких видов, как белые, волнушки, моховики, рыжики, подберезовики, опята, маслята, лисички, подосиновики.

Грибы консервируют раздельно по видам или смешав их в любых соотношениях, часто вместе с овощами.

Свежие грибы сортируют по размеру, удаляют червивые, дряблые, перезревшие, порченые и ломаные, очищают от листьев, моха, песка и земли. У отсортированных грибов обрезают корневые корешки и вырезают поврежденные места. У крупных грибов разделяют шляпки и ножки, мелкие же консервируют целиком. Ножки больших грибов можно нарезать поперек нетолстыми кусочками и консервировать отдельно.

Нарезанные на кусочки маслята, моховики, рыжики, грузди и некоторые другие грибы от прикосновения с воздухом быстро темнеют, поэтому их рекомендуется перерабатывать как можно быстрее и не допускать, чтобы они долго находились на воздухе. В целях сохранения их немедленно после резки можно опустить в холодный раствор поваренной соли и лимонной кислоты.

Отсортированные грибы выкладывают в дуршлаг, моют путем многократного погружения в ведро с холодной водой и дают воде стечь. Затем грибы различными способами обрабатывают, закладывают в банки, заливают содержимое рассолом или кисло-сладкой заливкой и после укупоривания банки стерилизуют. В таком виде грибы отличаются стойкостью при хранении.

Время стерилизации грибов зависит от размера банок и способа приготовления грибов, но в любом случае длится не менее 40-50 мин.

Грибы натуральные

Обработанные грибы поместить в кастрюлю с соленой и подкисленной водой (из расчета 20 г поваренной соли и 5 г лимонной кислоты на 1 л воды), после чего их отварить. При варке грибы должны уменьшиться в объеме. Пену, образующуюся на поверхности жидкости, удалить с помощью шумовки. Варку можно считать законченной, как только грибы опустятся на дно.

Готовые грибы уложить в подготовленные банки и залить профильтрованной жидкостью, в которой они варились. Банки следует наполнить на 1,5 см ниже верха горлышка. Заполненную тару накрыть подготовленными крышками, поместить в кастрюлю с подогретой до 50°С водой и при слабом кипении воды стерилизовать в течение полутора часов. После этого грибы немедленно укупорить, проверить качество укупорки и охладить при комнатной температуре.

Грибы в кислой заливке

Для приготовления таких консервов используют все виды съедобных грибов, которые должны быть не очень старыми и вполне здоровыми. Пряности и специи в уксуса, а также другие виды грибов предоставляют собой хороший гарнир к мясу. Употребляют их также для приготовления салатов и винегретов.

На дно литровой банки положить 1-2 лавровых листа, 1 ч. ложку горчичных зерен, 1/4 ч. ложки душистого перца и чуть меньше черного. По вкусу добавить нарезанную кружочками головку лука, хрен, тмин, цветки муската и другие пряности.

Затем в банку поместить грибы, залить их нагретой до 80°С заливкой, после чего банку быстро укупорить и стерилизовать в течение 40-50 мин (в зависимости от емкости) при температуре 90 °С или при медленном кипении.

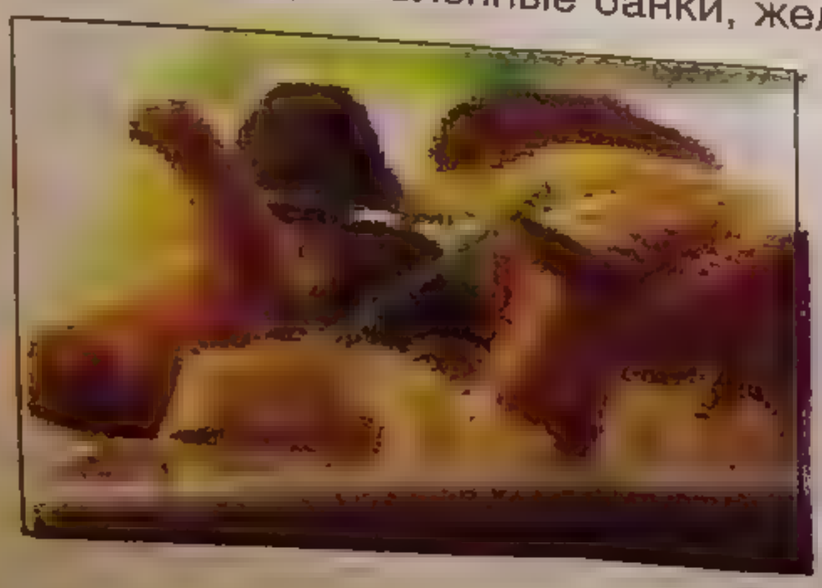
Состав заливки следующий: 1 часть 8% го уксуса и 3 части воды. На 1 л смеси - 20-30 г соли. Заливку готовят в холодном, а еще лучше в горячем виде. Отмеренное количество воды и соли нагревают до 80°С, доливают уксус и, тщательно размешав раствор, заливают им доверху банки с грибами. Банки заполняют на 1,5 см ниже горлышка. После стерилизации их немедленно укупоривают, проверяют качество укупорки и охлаждают в холодном месте.

Грузди и волнушки консервированные

Грузди и волнушки содержат жгучий млечный сок, который при неправильной обработке может вызвать отравление. Вследствие этого такие грибы можно использовать только после их соления. В процессе созревания консервов из соленых грибов их жгучий вкус исчезает после полуторамесячного хранения.

Соленые грузди и волнушки осторожно выбирают в дуршлаг, удаляя при этом мятые или поврежденные. После того как стечет рассол, грибы промывают холодной водой и дают ей стечь. В подготовленные банки, желательно емкостью 0,5 л, укладывают по 3 зерна горького и душистого перца, 1 лавровый лист, грибы, потом добавляют 2 ст. ложки 5%-го столового уксуса. Банки заполняют на 1,5 см ниже горлышка. Недостающее количество жидкости дополняют соленой горячей водой (из расчета 20 г соли на 1 л воды). Наполненные банки накрывают подготовленными крышками, укладывают в кастрюлю с водой, подогретой до 40°С, и при слабом кипении воды стерилизуют в течение часа.

После стерилизации банки немедленно укупоривают, проверяют качество укупорки и охлаждают в холодном месте.



Грибы в кисло-сладкой заливке

Грибы в кисло-сладкой заливке готовят по тому же способу, что и в кислой заливке.

Чтобы приготовить кисло-сладкую заливку, на каждый литр кислой заливки, состав которой приведен выше, нужно добавить 80 г сахара.

Грибы в рассоле

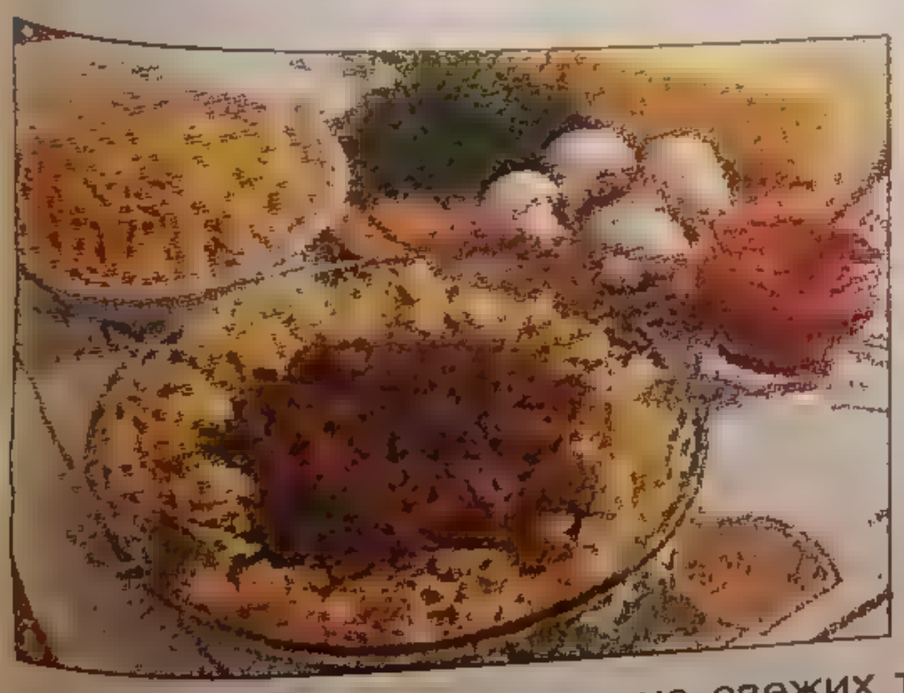
Грибы, проваренные в соленой воде, умеренно подкисляют лимонной кислотой, заливают горячим рассолом, приготовленным из расчета 10 г соли на 1 л воды.

Небольшое содержание соли в заливке и низкая кислотность во многих случаях не препятствуют деятельности микроорганизмов. Поэтому стерилизовать грибы необходимо при температуре 90 °С или при умеренном кипении в течение 80-100 мин в зависимости от емкости банок. Банки заполняют на 1,5 см ниже горлышка. После стерилизации их немедленно укупоривают, проверяют качество укупорки и помещают в холодное место.

Спустя 2 дня грибы вновь 1-2 раза стерилизуют при той же температуре по 60- 90 мин, чтобы уничтожить бактерии, которые могли уцелеть в кислой среде после первой стерилизации.

Законсервированные указанным способом грибы содержат мало соли и используются как свежие.

Все виды грибных консервов, в особенности грибы, стерилизованные в рассоле, необходимо сразу же после вскрытия употребить в пищу, так как они быстро обсеменяются микробами из воздуха и портятся.



Грибы в томатном пюре

Для приготовления 1 кг продукта: 600 г грибов, 400 г томатного пюре, 30-50 г растительного масла. Можно добавить также 1-2 лавровых листа и по вкусу подкислить смесь лимонной кислотой или уксусом.

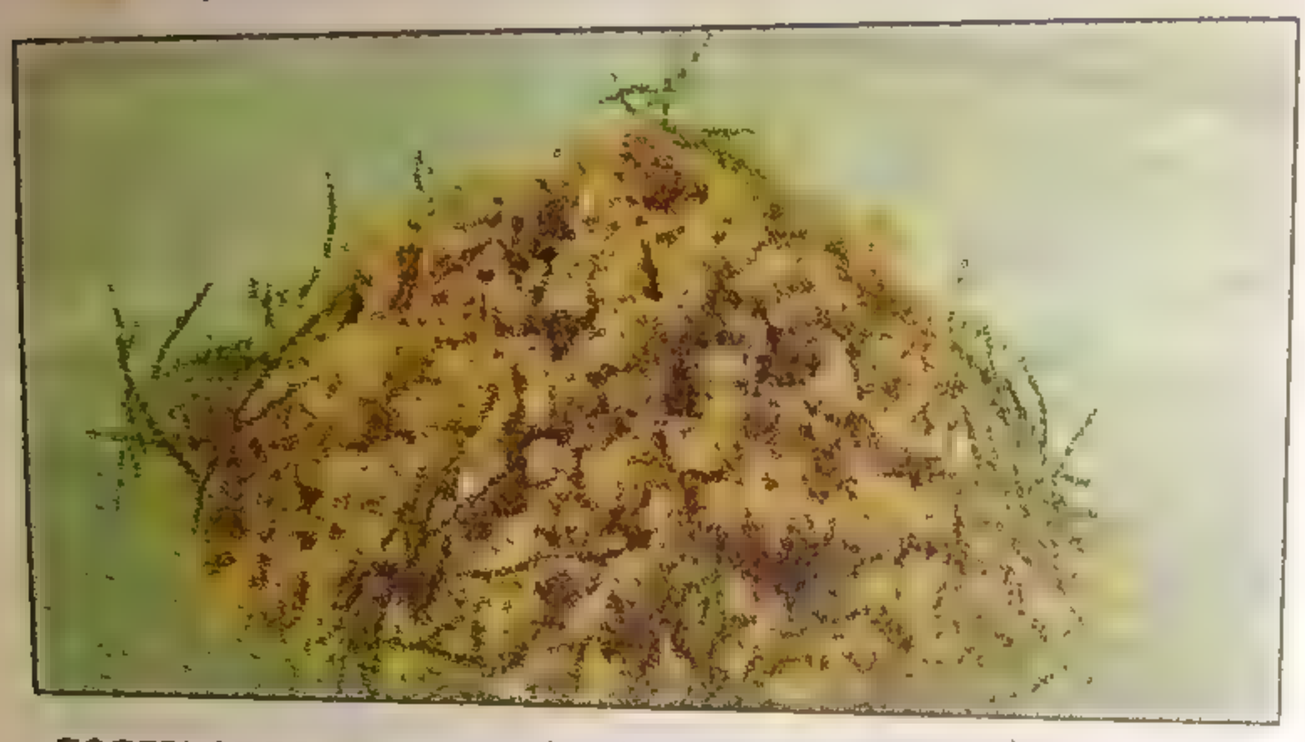
Блюдо является деликатесом, особенно если для его приготовления были взяты молодые целые грибы.

Проваренные грибы потушить в собственном соку или в растительном масле. Когда грибы станут мягкими, добавить пюре из свежих томатов, сгущенное до консистенции сливок. Можно также воспользоваться готовым 30%-ым пюре, предварительно разбавленным наполовину водой.

Свежее или разведенное пюре нагревают, тщательно перемешивают и на каждый килограмм его добавляют 20 г соли и 30- 50 г сахара. К приготовленному таким способом горячему пюре добавляют тушеные грибы. Нагревают их и затем укладывают в банки. Банки заполняют на 1,5 см ниже горлышка.

Грибы в банках, накрытых крышками, стерилизуют в умеренно кипящей воде; пол-литровые банки в течение 40 мин, литровые — 60 мин. После стерилизации их немедленно укупоривают, проверяют качество укупорки и охлаждают в прохладном месте.

Грибная икра



Для приготовления грибной икры рекомендуется использовать белые грибы и лисички.

Свежие грибы очистить, рассортировать, затем поместить в дуршлаг, опустить в ведро с холодной водой и дать ей стечь.

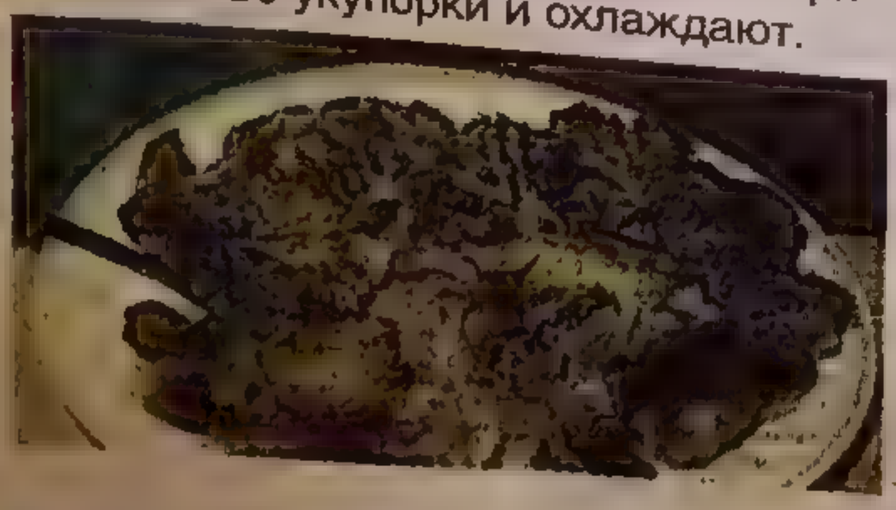
В эмалированную кастрюлю налить 1 стакан воды, добавить 10 г поваренной соли и 4 г лимонной кислоты, поставить на огонь, довести до кипения, всыпать подготовленные грибы (около 1 кг) и на слабом огне варить до готовности при осторожном помешивании. Пену, образующуюся на поверхности воды, удалить шумовкой.

После того, как грибы всплывут, варку можно заканчивать. После этого их выложить в дуршлаг, отделить от жидкости, промыть холодной водой и дать ей стечь. Ножом из нержавеющей стали грибы мелко нарезать или пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, заправить 4-5 ст. ложками растительного масла, 1 ст. ложкой горчицы, разведенной в 4-5 ст. ложках 5%-ого уксуса, добавить по вкусу соль и горький молотый перец. Все это тщательно перемешать, расфасовать в подготовленные банки, накрыть крышками, поместить в кастрюлю с подогретой до 40°С водой и стерилизовать при слабом кипении в течение 1 часа.

После стерилизации банки тщательно укупорить и поместить в холодное место.

Грибы, жаренные в сухарях

Для приготовления берут крупные, но не переросшие грибы, очищают их от кожицы, режут на пластинки, подсаливают, заливают яйцом и обваливают в муке и натертых сухарях. Затем грибы поджаривают в масле, в горячем виде закладывают в стеклянные банки и, в зависимости от емкости посуды, стерилизуют в течение 1-1,5 часов в кипящей воде. Банки заполняют на 1,5 см ниже горлышка. После стерилизации их немедленно укупоривают, проверяют качество укупорки и охлаждают.



Тушеные грибы

Свежие, вполне здоровые грибы очистить от кожицы, вымыть и, если они очень крупные, нарезать на небольшие куски. Затем грибы немного подсолить, добавить щепотку тмина, лука, красного перца и тушить до тех пор, пока они не станут мягкими. После этого грибы в горячем виде уложить в банки, которые стерилизовать в медленно кипящей воде: пол-литровые банки в течение 2 часов, а банки меньших размеров — 1 час 15 мин.

Банки заполняют на 1,5 см ниже горлышка и после стерилизации немедленно укупоривают, проверяют качество укупорки и ставят на хранение в холодном месте.

Такого рода грибные консервы не требуют кулинарной подготовки, и для подачи к столу их необходимо лишь подогреть и залить яйцом. При тушении грибов на литровую банку можно прибавить 1-2 ст. ложки растительного масла или какого-нибудь другого жира, а к концу варки — яйцо. В этом случае грибы через 2 дня нужно простерилизовать вторично, затрачивая для этого втрое меньше времени.

Тушеные грибы, уложенные в банки в горячем виде и хорошо залитые маслом, нет необходимости стерилизовать, если они будут храниться в течение непродолжительного времени.

Маргарита Колесова, г. Волгоград

Пикантная маринованная тыква

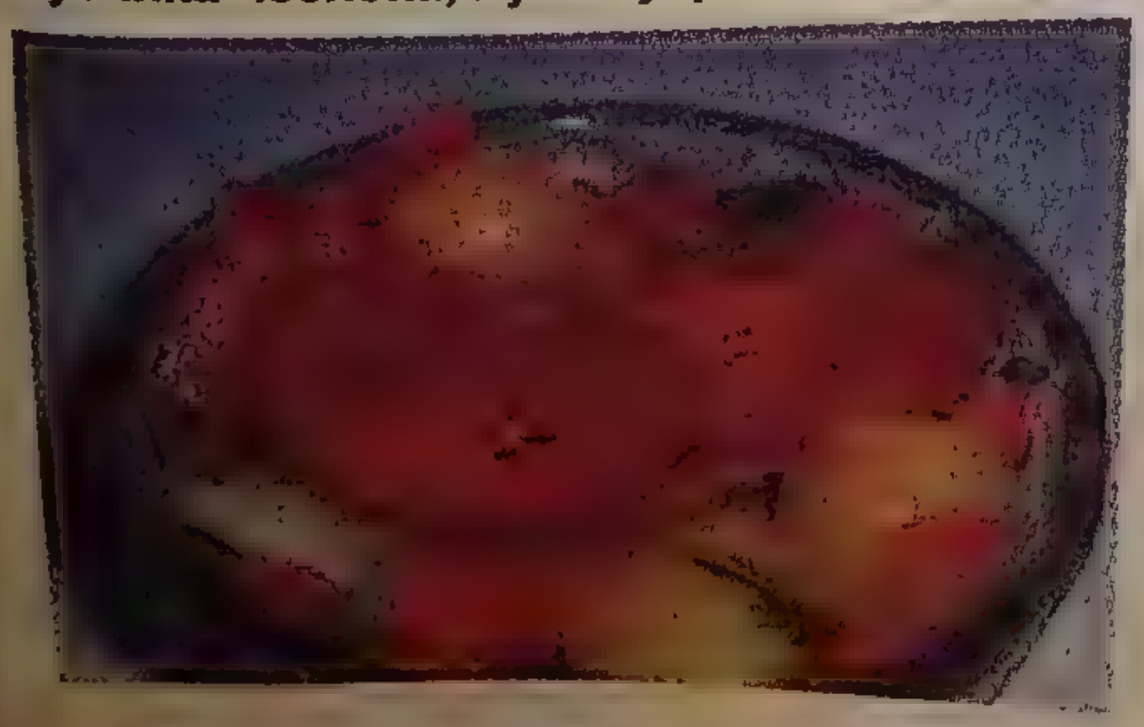
300 г мякоти тыквы, 250 мл яблочного уксуса, 350 мл яблочного сока, кожура 1 лимона, 2 звездочки аниса, 6 шт. гвоздики, 3 маленьких перчика чили, 2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка соли.

Тыкву нарезать кусочками. С лимона срезать кожуру (очистить, как картошку), нарезать кусочками. Все сложить в кастрюлю, дать закипеть и варить на медленном огне до мягкости тыквы (не переваривать!). Горячим сложить в стерильную банку, тут же закрыть крышкой, охладить при комнатной температуре, поставить в холодильник. Через 2 дня можно есть.

Получается острая пикантная закуска.

Быстрые маринованные помидоры

На 3-х литровую банку: 1,5 л воды (6 стаканов), 8 ч. ложек соли, 2 ч. ложки сахарного песка, 1 ст. ложка 9%-го уксуса, 3-5 лавровых листа, 10-15 горошин черного перца, 3 зубчика чеснока, пучок укропа, помидоры.



Помидорчики вымыть и обсушить. Наколоть через плодоножку. Наколоть помидоры можно филейным ножом или зубочисткой.

В кастрюлю налить воду, добавить все составляющие, включая уксус. Рассол довести до кипения. Помидоры положить в рассол в один слой и кипятить 2-3 мин.

Проваренные помидоры выкладывать в банку. Когда банка заполнится, залить до верха рассолом вместе со специями. Оставить при комнатной температуре. Готовность на второй день.

Наилучшего вкуса помидоры достигают на третий день. Хранить в холодильнике, недолго.

Кабачки закусочные

Кабачки, сметана 30%-й жирности, укроп, помидоры, мука для панировки.

Кабачки выбрать молодые, тонкие, тщательно их вымыть, тонко срезать поврежденные места на кожуре. Подготовленные кабачки нарезать кружочками - не тонкими и не толстыми.

Муку для панировки подсолить (т.е. перемешать с солью). Каждый кружочек запанировать в подсоленной муке и выкладывать на сковородку с разогретым подсолнечным маслом. Жарить на среднем огне до появления слегка румяной корочки с двух сторон. Готовые кабачки выложить на лист бумаги для того, чтобы она впитала в себя лишний жир с кабачков.

Измельчить укроп, перемешать его со сметаной, обязательно посолить.

Далее каждый кружочек смазать сметанно-укропной пастой и сверху положить кружочки помидоров.

Употреблять можно сразу, хранить в холодильнике.

Анжела Томилина, г. Саратов

Помидоры зеленые острые

Для маринада: 1 л воды, 2 ст. ложки соли (без горки), 5 ст. ложек сахара, 8 ст. ложек уксуса 6%-го.

Для начинки: 2 крупные моркови, 1 стручок горького перца, 2 крупные головки чеснока. Все это перемолоть на мясорубке.

В 3-хлитровую банку помещается 17-18 шт. помидоров, в зависимости от размера.

Для любителей остренького.

На дно банки положить 2 лавровых листа, 5-8 горошин черного перца, по 1 веточке петрушки и сельдерея.

Срезать с помидоров верхушку (но не до конца), вынуть чайной ложкой половину мякоти и нафаршировать их начинкой. Уложить фаршированные помидоры в банку и залить горячим маринадом.

Стерилизовать 15 мин 3-хлитровую банку. Укутать одеялом.

Засолка капусты в свекольном отваре

На 3-х литровую банку:
1 кочан белой твердой капусты, 1-2 отварные свеклы, 1 головка чеснока (чеснок разделить на зубчики и очистить), 4 лавровых листа, перец горошком, 1 ч. ложка молотого перца, 2 шт. гвоздики, 2 ст. ложки соли, 1 стакан сахарного песка, 1 стакан уксуса.

Капусту нарезать крупными кусками и разделить (чтобы просолилась). Свеклу отварить 30-40 мин и очистить.

В 3-х литровую банку сложить слоями: свеклу кусочками, лавровый лист, чеснок, капусту и так до верха банки, укладывать плотно.

Рассол: приблизительно 1,8 л - 2 л воды вскипятить, добавить соль, сахар, перец, гвоздику. Все прокипятить минут 5, убавить огонь и под конец добавить стакан уксуса. Чуть поварить, не давая закипеть.

Этим рассолом залить капусту. Оставить немного рассола в чашке, чтобы потом доливать в банку. Капуста заберет много воды. Дать остыть и убрать в холодильник. Через сутки - капусточка готова! Очень вкусно!

«Синие острые»

6 кг баклажанов, 2-3 головки чеснока, 3 стручка острого перца.
Для маринада: 500 г масла растительного, 500 г уксуса 6%-го, 3 стакана воды, 0,5 стакана сахара, 0,5 стакана соли.

Баклажаны разрезать на 4 части, варить в маринаде 10 мин. Пропустить чеснок с перцем через мясорубку с мелкой решеткой.

Баклажаны сложить в банки, пересыпать чесноком и перцем, залить маринадом и стерилизовать литровые банки 35 мин. Закатать.

Семенова И.П., г. Вязьма

«Ералаш зимний»

1 стакан клюквы, 2 яблока, 100 г кураги, 1 лимон, 50 г изюма, 1-1,5 стакана грецких орехов, сахар.

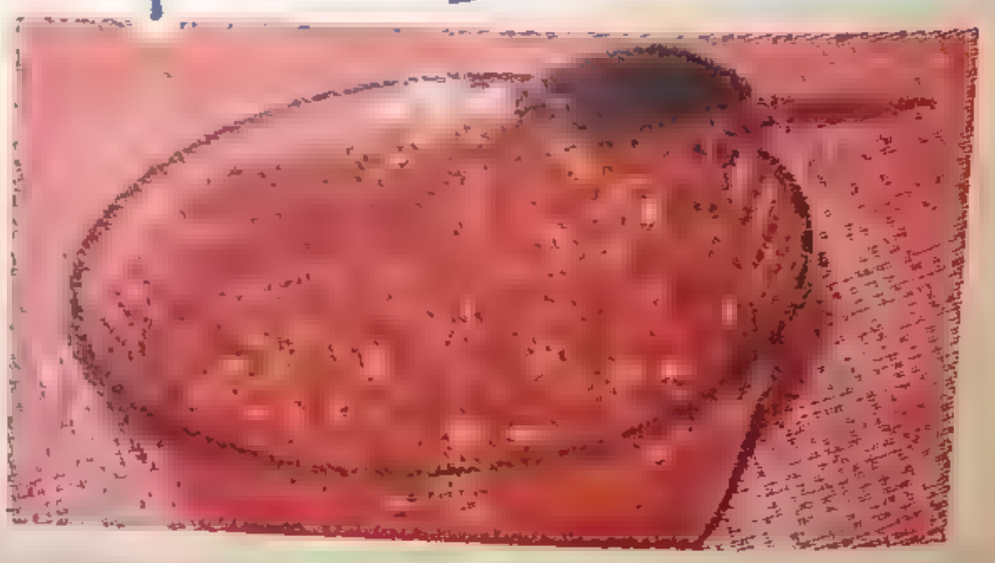
Хорошо вымыть и намочить изюм с курагой. Нарезать яблоки, удалив из них сердцевину, и очищенный от корок лимон. Перемешать клюкву, яблоки, изюм, курагу, лимон и орехи и измерить, сколько стаканов получилось. Взять столько же стаканов сахара, а воды - в 3 раза меньше. Налить в таз отмеренное количество воды и добавить сахар. Варить сироп на медленном огне, пока сахар не растает. Затем положить клюкву и оставшуюся смесь. Варить до готовности. «Зимний ералаш» готов, когда капля еще не остывшего сиропа, зажатая между указательным и большим пальцем, образует тягучую ниточку при разведении пальцев.

Варенье из апельсинов

1 кг апельсинов, 1 кг сахара, 100 г воды.

Апельсины прокипятить в течение 15 мин. Залить холодной водой и отставить на 10 часов. Затем пропустить апельсины через мясорубку.

Смешать 1 кг сахара и 100 мл воды, довести до кипения и добавить прокрученные апельсины. Прокипятить в течение 2 часов, отставить на 6 часов, затем прокипятить ещё раз. Разложить в чистые сухие банки. Хранить в холодильнике.



Варенье из кураги

1 кг кураги, 1 кг сахарного песка, 1 л воды, 2 лимона, 200 г сладкого миндаля.

Курагу промыть, положить в кастрюлю. Добавить сахар и холодную воду. Поставить на сильный огонь, довести до кипения и варить, помешивая, 2 мин. Снять с огня и оставить на 2-3 часа, чтобы варенье полностью остыло. Затем вновь поставить на огонь и довести до кипения. Снять с огня и дать остыть (снова понадобится 2-3 часа).

Лимон вымыть и, не очищая, нарезать мелкими кубиками, удалив косточки. Миндаль опустить на 2-3 мин в кипяток, откинуть на дуршлаг, затем снять кожицу.

Еще раз довести варенье до кипения. Добавить лимон и миндаль, перемешать. Варить еще 3 мин.

Если курага очень сладкая, то можно уменьшить количество сахара или добавить лимон.

Варенье из помидоров и цитрусовых

1 кг очищенных и мелко нарезанных помидоров (оставшуюся после резки помидоров жидкость не выливать), 3 стакана сахара, 1 маленький помытый апельсин (режем дольками вместе с кожурой и потом каждую дольку на 8 частей), 1/2 лимона (нарезать так же, как апельсин), 1/2 палочки ванили, 2 см корня имбиря, мелко порезанного.

Помидоры, апельсин, лимон и сахар заложить в кастрюлю и оставить на час, чтобы сахар немного растворился.

Затем поставить на огонь, довести до кипения и на среднем огне, помешивая, держать 5 мин. Добавить ваниль, имбирь, уменьшить огонь до минимума и варить 30-45 мин.

Если варенье будет слишком жидкое, проварить еще.

Зубаткина Р.А., г. Кулебаки

Баклажаны в аджике

3 кг баклажанов, 3 кг помидоров, 1 кг болгарского перца, 2 головки чеснока, 2 стручка горького перца, 100 г 9%-го уксуса, 100 г соли, 2 стакана сахара, 1 стакан растительного масла.

Все компоненты прокрутить через мясорубку. Вылить в большую кастрюлю, в которой дальше будет готовиться блюдо. Добавить 100 г уксуса, 100 г соли, 2 стакана сахара, 1 стакан масла. Довести до кипения.

Баклажаны, нарезанные кружочками толщиной в палец, опустить в кипящую массу. Дать прокипеть 20 мин на умеренном огне. Раскладывать большой ложкой в стерилизованные банки и закатывать. Выход - 6 л.

Клюквенный джем

1/2 стакана воды, 1/2 стакана апельсинового сока, 1 стакан сахара, 3 стакана клюквы, свежей или замороженной.

Сок, воду, и сахар довести до кипения и прокипятить 2 мин. Добавить клюкву, довести до кипения и варить 5 мин.

Хранить в холодильнике.

Если горячий джем сразу переложить в стерилизованные баночки, то его можно хранить вне холодильника.

Морковное лечо

1 кг перца болгарского зеленого, 3 кг перца болгарского красного, 5-6 кг мясистых помидоров, 2 кг моркови, сахар, соль, подсолнечное масло.

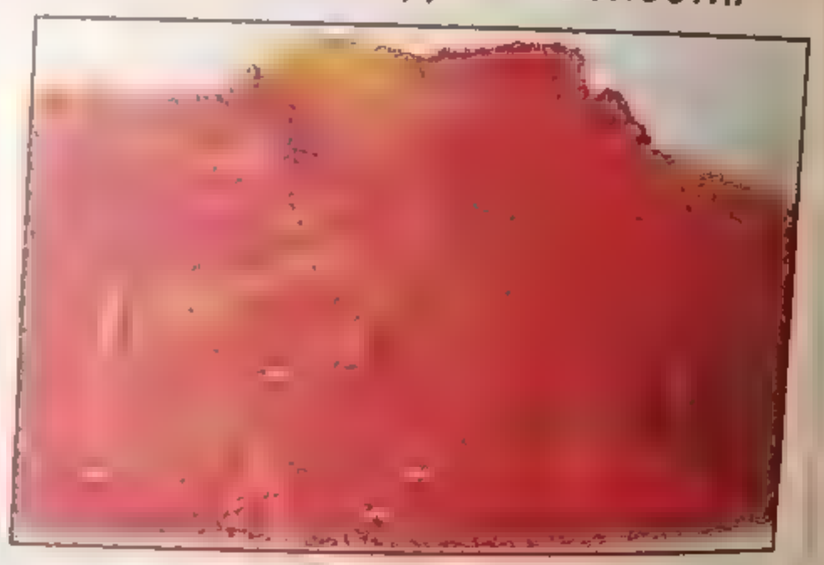
Морковку натереть на такой терке, чтобы получилась мелкая соломка, или нарезать вручную. Затем отдельными порциями потушить ее в масле, почти до готовности.

Перчик почистить, нарезать колечками или соломкой. Налить на дно большой кастрюли немного масла и тушить перец, закладывая постепенно, чтобы из него ушла большая часть воды.

Помидорки очистить от кожицы и прокрутить через мясорубку, чтобы получилось пюре. Если семечки помидорные не нравятся и не лень возиться, можно протереть томатную массу через сито.

Затем к перцу положить морковь, залить все прокрученными помидорами, добавить еще масла (но не больше стакана), соль, сахар по вкусу, а если кто хочет подстраховаться от вздутых крышек, можно еще 1 ст. ложку 70%-ой уксусной эссенции добавить или 2-3 ст. ложки 9%-го уксуса.

Тушить лечо примерно час, пока не выпарится вся жидкость. Затем разлить горячим в стерильные баночки, закатать, дать остыть вверх ногами и убрать в прохладное место.



Дольская Г.Б., г. Йошкар-Ола

Сливовое варенье с орехами

1 кг (желательно черных) слив, 4 стакана сахара, 100 г очищенных грецких орехов, 2 ст. ложки бренди.

Вымыть сливы, разрезать пополам и вынуть косточку.

Положить сливы в широкую кастрюлю, добавить 1 стакан воды, довести до кипения. Варить на среднем огне 20 мин до мягкости.

Добавить сахар и орехи и, помешивая, варить до растворения сахара. После этого продолжать варить до готовности варенья (не забывая помешивать). Затем остудить немного и вмешать бренди.

Проверяем готовность варенья: кладем блюдце в морозилку, охлаждаем. Достаем и капаем на него с ложки варенье. Если капля застыла - варенье готово, если растеклась, варим еще несколько минут и повторяем "номер" с блюдцем.

Если варенье покажется слишком сладким, можно добавить немного лимонной кислоты.

«Ананасовое» варенье из кабачков

1,2 кг кабачков, 1 большой лимон или 2 маленьких, 1 апельсин, 700 г сахара, 1/2 ч. ложки куркумы.

Кабачки очистить от кожуры, семян, нарезать небольшими дольками. Засыпать сахаром, чтобы они дали сок.

Тем временем подготовить цитрусовые. На каждый 1 кг приготовленных кабачков потребуется 2 шт. цитрусовых - два лимона или лимон и апельсин.

Сначала с целых плодов натереть цедру, потом очистить лимоны от белой кожуры, разделить на дольки и нарезать их небольшими кусочками. Если возиться не хочется, то просто измельчаем лимоны, как нравится.

Кабачки, тем временем, дали сок, его надо слить и кипятить 15-20 мин, как сироп. В сироп выложить кабачки, нарезанные лимоны с цедрой, куркуму и кипятить 10 мин. Куркуму добавляем для цвета.

Кабачки станут мягкими и прозрачными. Оставляем варенье на ночь.

Чтобы дольки оставались целыми, отдельно прокипятить сироп примерно 15 мин, а потом выложить туда кабачки и варить до готовности. Разложить в стерилизованные банки и завинтить крышкой.

Получается очень вкусно!

Сироп из черноплодной рябины

3 кг черноплодной рябины, 4-5 кг сахара, 5 л кипятка, лист вишни или смородины, лимонная кислота (порошок).

Вымыть черноплодку и листья, сложить в большую кастрюлю. Ягоду вместе с листьями вишни залить кипятком, закрыть крышкой, укутать. Через сутки хорошо отжать (лучше в резиновых перчатках, иначе окрасятся и руки, и ногти), жмых выбросить, добавить сахар и лимонную кислоту (на свой вкус). Попробуйте - сироп должен быть сладким, с легкой кислинкой, без лимонки он будет пресным.

Кипятить и разлить в стерильные банки, бутыли. Можно закатать, но можно закрыть и пластиковыми крышками. Хранится сироп хорошо.

Очень полезная вещь.

Зуева А.Б., п. Кубинка, Московская обл.

Аджика из кабачков

5 кг кабачков (чистый вес без кожицы и семян) или около 7 кг брутто, 2 стакана растительного масла, 150 г 9%-го уксуса, 1 стакан очищенных долек чеснока, 1 стакан сахара, 2 ст. ложки соли, 1 ст. ложка молотого красного перца, 1/2 л томатной пасты или соуса.

Кабачки пропустить через мясорубку, добавить все, кроме чеснока и уксуса. Варить 1 час. Пропустить через мясорубку чеснок и вместе с уксусом добавить в аджику за 10 минут до готовности.

Горячую аджику разложить по банкам и закатать. Если не закатывать, тогда банки нужно простерилизовать и аджику (горячую) заливать в банки до упора, чтобы не осталось воздуха.

Получается густою, как икра, вкусно и просто с хлебом, ну и со всей едой.

Баклажаны с острой приправой

На 2 кг баклажанов – 3 стручка сладкого перца и 1 горький, 1 головка чеснока, по 100 г столового уксуса и растительного масла.

Перец и чеснок пропустить через мясорубку, залить уксусом и маслом - это будет приправа.

Баклажаны нарезать кружками, посолить и оставить на 4 часа, отжать сок, обсушить и обжарить каждый кружок с обеих сторон до золотистой корочки. Затем, обмакивая каждый кружок в приправу, укладывать их в банки. Когда банка будет заполнена, влить в нее остатки приправы и закатать.

Баклажаны по-грузински

На 5 кг баклажанов: по 1 кг лука и очищенный гранат, кориандр и уксус по вкусу.

Баклажаны нарезать кружками, посолить и оставить на 3 часа. Затем отжать, обмыть в холодной воде, обсушить и обжарить с обеих сторон. Лук порезать колечками, смешать лук с баклажанами, добавить зерна граната, кориандр, посолить. Уксус прокипятить и добавить в смесь. Разложить по банкам и пастеризовать как обычно.

Маляева У.Г., г. Златоуст

Салат витаминный

1 кг капусты, 1 кг перца (болгарского), 1 кг моркови, 1 кг помидоров, 1 кг огурцов.
Всё нашинковать.
Для заливки: 1 стакан масла растительного, 1 стакан уксуса 5 ст. ложек песка, 5 ч. ложек соли.

Нашинкованные овощи сложить в большую кастрюлю, залить всеми ингредиентами заливки, перемешать и дать постоять 1 час. Поставить на огонь, варить после того, как закипит, 10 мин. Разложить салат горячим по стерилизованным банкам.

Салат из свеклы

Можно есть как салат, а можно использовать как заправку для борща.
4 кг свеклы, натереть на тёрке; 0,5 кг лука, нарезать и обжарить; 200 г чеснока, прокрутить через мясорубку; 1,5 кг помидоров, прокрутить через мясорубку; 3-4 моркови, прокрутить через мясорубку; 3 пучка петрушки, мелко нарезать; 100 г сахара-песка, 0,5 л растительного масла, 60 г соли, 100 г уксуса.
Всё смешать и тушить 1 час, закатать в стерильные банки.

Салат из капусты

Вкусный салат (можно делать зимой).
3 кг капусты, 3 моркови, 2 средние свеклы.
Всё нашинковать, перемешать и плотно уложить в банки.
Для маринада: 2 стакана воды, 1 стакан растительного масла, 1 стакан сахара-песка, 2 ст. ложки соли.
Когда маринад закипит, влить 1 стакан уксуса и залить салат. Накрыть крышкой. Готовность - через сутки.

Шампиньоны соленые

10 кг шампиньонов, 2 стакана соли, перец горошком по вкусу, лук по вкусу.

Снять с шампиньонов кожицу, большие грибы разрезать на 2-4 части. Уложить в банки слоями, пересыпая каждый слой солью, перцем и рубленым луком. Сверху положить груз, закрыть банки полиэтиленовыми крышками и хранить их в холодном месте.
Если во время хранения в банках скопилось много сока, излишки можно слить и использовать для приготовления соуса.

Салат «Вдоль по огороду»

1 кг моркови (вареной), 1 кг лука, 1 кг капусты, 1 кг перца сладкого, 1 кг помидоров, 1 кг огурцов, 200 г зелени (укроп, петрушка), 2 стакана растительного масла, 2 ст. ложки соли, 1 стакан сахара-песка, 2 ст. ложки уксусной эссенции.

Все мелко порезать, смешать. Варить 30 мин. Разложить по банкам и закатать.

Икра кабачковая домашняя

4 кг кабачков, 1,5 кг моркови, 6-7 шт. лука, 4 шт. перца болгарского, 5 шт. помидоров, томат-паста густая, соль, сахар, уксус (немного), масло растительное.

Все овощи прокрутить через мясорубку или натереть на тёрке (тогда на салатик больше похоже).

Кабачки выпарить до исчезновения жидкости, далее добавить перец и помидоры.

Лук и морковь пассеровать для придания икре красивого цвета. Всё соединить и добавить специи по вкусу, для любителей поострей - перчик. Уксус влить в конце (примерно 1 ст. ложку). Тушить 2 часа. Разложить в стерилизованные банки.

Лапина Т.А., г. Барнаул

«Золотая осень»

По 1 кг кабачков и огурцов - режем тонкими пластинками (так вкуснее); 1 кг лука репчатого, 1 кг зеленых помидоров, 1 кг перца (соломкой), 100 г соли.

Это принципиальное отличие от других вариантов салата – сперва добавляем только соль, остальные добавки потом.

Все порезать, смешать, оставить на 8 часов (обычно на ночь).

Затем добавить 100 г уксуса, 300 г сахарного песка, 400 г растительного масла. Довести до кипения, кипятить 20 мин на слабом огне, разложить по банкам, закатать.

Салатик получается нежный, неострый.

Салат овощной 1

2,5 кг кабачков (нарезать кубиками или брусочками), 10 шт. болгарского перца (соломкой), 6 луковиц (полукольцами), 10 шт. помидоров (измельчить), 8 зубчиков чеснока (порубить).
Для маринада: 0,8 л воды, 1 стакан песка, 1 стакан растительного масла, 0,5 стакана уксуса, 2 ст. ложки соли, 300 г томат-пасты, 1 ч. ложка молотого красного перца.

В кипящий маринад положить все овощи и перемешать. Варить 30-40 мин, разложить по стерилизованным банкам и закатать. Все.

Салат 2

1 кг моркови, 1 кг сладкого перца, 1 кг лука, 3 кг помидоров, 300 г растительного масла, 300 г сахара, 50-70 г соли, 50 г уксуса 9%-го.

Порезать лук тонкими кольцами, перец - кусочками, помидоры - дольками, морковь измельчить на крупной терке. Все смешать, добавить специи. Тушить 25 мин. Разложить по банкам и закатать. Все.

Острый салат с морковью

1 кг помидоров, нарезать дольками; 1 кг перца – соломкой; 500 г лука, 500 г моркови, тертой на крупной терке.

Все смешать, добавить 150 г песка, 150 г растительного масла, 1 ст. ложку с горкой крупной соли, 100-120 г уксуса.
Поставить на 6-8 часов, прокипятить 20 мин, закатать.

Салат с капустой

По 0,5 кг моркови, лука, перца, помидоров – все нарезать соломкой, 1,5 кг капусты - порезать.
Для заливки: 250 г растительного масла, 200 г песка, 50 г соли, 100 г уксуса.

Все смешать, варить 40 мин, разложить, закатать.
(Этот салатик можно не выстаивать, т.к. капуста дает сок быстро и много).

Торопова И.В., г. Адлер

«Медальоны»

Приправа: петрушка (не жалейте), чеснок (1,5-2 головки, не зубчика) – все мелко нарезать.
Рассол: 0,5 л воды, перец горошком, 0,5 стакана уксуса 9%-го, лавровый лист.

2 кг баклажанов очистить от шкурки, нарезать кружочками, посолить (просто как для жарки). Оставить на 2 часа. Затем слегка обжарить в растительном масле. Уложить в кастрюлю или банку: слой баклажанов, слой приправы поочередно несколько раз. Залить 0,5 стакана масла (пахучего) и рассолом.

Вскипятить рассол и охладить. Заливать холодным рассолом. Хранить в холодильнике.

Икра из репчатого лука

Меньше, чем из 5 кг не стоит делать - очень сильно уваривается.

Лук очистить, разделить пополам. Половину порезать полукольцами, обжарить слегка в растительном масле. Вторую половину порезать крупными кубиками, бланшировать в кипятке. Обе половины соединить и пропустить через мясорубку. Полученную массу уваривать до желаемой консистенции. Добавить растительное масло (если надо), томатную пасту, соль. В готовую икру, не снимая с огня, добавить рубленый укроп, размешать и выключить. Разложить по стерильным банкам, закатать.

Проверено - гости не могут отгадать, из чего это сделано. Пропорции - всё на глаз, цвет и вкус.

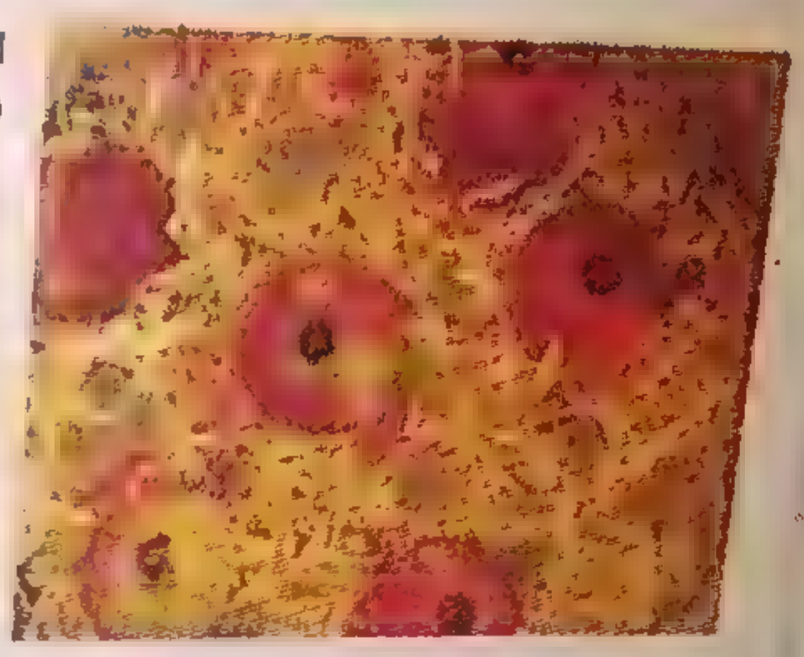
Варенье из яблок

Получается как цукатики в сиропе. Прозрачные. Вкусно.

2 кг резаных тонкими дольками яблок (лучше чуть зеленоватых, не перезрелых) залить водой, чтобы едва покрыть яблоки, добавить 1 ст. ложку соды и замочить на сутки. Воду слить. Приготовить сироп. На 1 кг яблок - 1 кг сахара. Горячим сиропом залить яблоки. Вскипятить и оставить остужаться. Снова вскипятить и разложить по банкам.

«Капуста, как я люблю»

Традиционные способы, и даже с клюквой, всем известны, а я с некоторых пор стала делать только так, домашним очень нравится. Из этого количества продуктов у меня получилось 3 трехлитровые банки.



5 кг капусты (с кочерыжками), 2 кг моркови, 6-8 шт. сладкого перца, 1,5 кг светлого винограда без косточек, 12 шт. яблок, лучше антоновки, тмин, лавровый лист, перец горошком.

Морковь натереть на крупной терке, виноград снять с веточек, перец нарезать соломкой, у яблок удалить сердцевину (можно порезать дольками).

Нашинковать капусту. Все смешать (можно порциями). Посолить (на 1 кг капусты - 1 ст. ложка без горки соли), перемешать руками (не растирая), пересыпать в большую кастрюлю, плотно утрамбовать, воткнуть яблоки. Слои повторить. Накрыть перевернутой крышкой, придавить гнетом. В процессе квашения несколько раз протыкать деревянной палкой (чтобы вышел воздух.) Когда вкус капусты станет таким, как вам нравится, можно переложить ее в банки и убрать в прохладное место.

Кабачки со сливами

1 кг кабачков или патиссоны, 1 кг слив, 1,3 л воды, 40 г соли, 150 г сахарного песка, 5 г лимонной кислоты, 5 шт. гвоздики, 5 шт. горошин черного перца.

Из слив удалить косточки, очищенные кабачки нарезать крупными кубиками. Уложить в простерилизованную банку плотными слоями, добавить пряности. Сахарный песок, соль и лимонную кислоту развести в воде, поставить на огонь. Кипящим раствором трехкратно залить уложенные продукты. Банки закатать.

Репчатый лук с перцем

500 г мелкого репчатого лука, 2 стручка красного или зеленого сладкого перца, соль, стакан столового уксуса.

Лук очистить, у перца вынуть семена, нарезать его вдоль полосками. Овощи поварить в соленой воде 5 мин, вынуть и охладить. Удалить сердцевины у луковиц, начинить их полосками перца. В стакан отвара добавить уксус, вскипятить и кипящим отваром залить лук, накрыть и поставить на сутки.

Затем жидкость слить, вскипятить еще раз, охладить и снова залить ею лук, накрыть крышкой и дать настояться около 4 недель в холодном месте, после этого можно подавать в качестве закуски.

Салат из тыквы с яблоками

300 г тыквы, 2-3 яблока, лучше антоновка, 1 лимон, 3-4 ч. ложки меда.

Тыкву нарезать мелкими кубиками, залить медом, перемешать, оставить на полчаса. Лимон вымыть, хорошенько ошпарить кипятком. Цедру лимона натереть на мелкой терке, смешать с тыквой, добавить сок половины лимона (больше или меньше – по вкусу). Яблоки нарезать соломкой, осторожно перемешать с тыквой – очень вкусный и полезный салатик готов!

Куриное мясо со сладким красным перцем

1 кг куриного мяса,
2 шт. сладкого красного перца,
2 луковицы.

Куриную грудку (или другую часть курицы без костей) нарезать брусочками, прямо на разделочной доске посолить, перемешать.

Нарезать лук и сладкий красный перец полукольцами, на разделочной доске посолить овощи и перемешать.

В сильно разогретую сковородку влить подсолнечное масло, дать ему разогреться, положить нарезанное куриное мясо и быстро обжарить с двух сторон до румяной корочки.

После этого уменьшить огонь, добавить лук и сладкий перец, накрыть крышкой и тушить недолго, лук и перец должны размягчиться. В конце тушения добавить нарезанный укроп, перемешать, выключить огонь, накрыть крышкой и дать блюду потомиться полминуты.

Курица, тушенная с кабачком

600 г куриного филе, 1-2 небольших кабачка, томатный сок либо протертые помидоры, репчатый лук.

Куриное филе порезать на небольшие кусочки, посолить, быстро поджарить до появления румяной корочки.

Кабачки порезать ломтиками, посолить, слегка поджарить.

Приготовить томатный соус: лук очистить и мелко порубить, потушить его на растительном масле, добавить либо томатный сок, либо протертые помидоры. Посолить, приправить сушеным базиликом (для усиления летнего аромата), можно добавить бульона или воды.

Куриные кусочки и кабачки тушить в томатном соусе около 10 мин (время указано примерно).

Кабачков кладите в 2 -3 раза больше, чем курицы, т.к. они уменьшаются в объеме.

Морковные сырники

На крупной терке натереть морковь (5 средних шт.), смешать с 200 г гранулированного творога, яйцом, парой-тройкой ложек муки. Вымешать, насколько возможно. Выкладывать ложкой на сковородку и жарить.

Пирог с яблоками

Для теста: 375 г маргарина, 1,5 стакана сметаны, 2 яйца, 12 ст. ложек муки (примерно).

Маргарин порубить и смешать со сметаной, добавить яйцо и муку, замесить тесто. Поставить в холодное место на час. Через час достать и разделить на две части. Первую раскатать и положить на противень.

Взять кисло-сладкие яблоки. Разрезать пополам, вырезать сердцевину. Сделать начинку для яблок: на 3 ч. ложки сахара взять 1 ч. ложку муки, смешать и положить в яблоки вместо сердцевины по ложке смеси.

Раскатать вторую половину теста и положить сверху на яблоки, немного придавая яблоком форму.

Выпекать 30-40 мин. Посыпать сахарной пудрой готовый пирог.

Щи постные

Горсть сухих белых грибов, 2 горсти квашеной капусты, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительного масла.

Замочить грибы в холодной кипяченой воде или молоке на 2-3 часа.

Капусту поместить в чугунок, полить маслом, немного сбрызнуть водой. И поставить в духовку, сначала при максимальной температуре, затем через несколько минут уменьшить ее до 110-130°С. Держать капусту под крышкой, как минимум, 3 часа. Если будет подсыхать, подлить ложкой воду или рассол. Нужную кислоту регулируем рассолом. Капуста должна стать светло-коричневого цвета. За 30-40 мин до конца тушения добавить в капусту мелко порезанные лук и чеснок.

Грибы нарезать полосками и сварить с ними бульон. Как только они будут практически готовы, заложить капусту и варить еще минут 30.

Подавать с гречниками, а то и просто - с гречневой кашей.

Капуста с шампиньонами

500 г шампиньонов, 1 луковица, 1 кг капусты.

Лук почисть и мелко порезать, капусту порезать большими кусками, шампиньоны почистить и нарезать.

В растительном масле обжарить грибы с луком, отставить в сторону. На сливочном масле потушить минут 10-15 капусту, добавить грибы, посолить, поперчить, добавить пряные травы.

Фасолевый салат с картофелем и соусом песто

4 средних картофелины, 250 г замороженной зеленой фасоли, 150 г консервированной белой фасоли, 0,5 ч. ложки сухого чабера (кондари).

Заправка песто: 2 ст. ложки кедровых орешков, 2 зубчика чеснока, по 0,5 пучка базилика и петрушки, 50 г тертого сыра, 1 ст. ложка темного бальзамического уксуса, 5 ст. ложек растительного масла, соль, перец.

Картофель отварить в мундире, очистить и нарезать кружочками. Зеленую фасоль отварить в подсоленной воде с чабером, затем откинуть на дуршлаг. С белой фасоли слить сок и смешать с зеленой фасолью.

Петрушку, базилик, кедровые орешки, чеснок измельчить в блендере вместе с тертым сыром. Добавить к полученной массе масло, уксус, соль, перец и перемешать в блендере. Если соус получится очень густым, добавить еще немного растительного масла.

Ломтики картошки перемешать с частью соуса и фасолью, переложить на плоскую тарелку, сверху распределить оставшийся соус и посыпать кедровыми орешками.

Овощное пюре

3 сладких перца (2 красных, 1 жёлтый), 1 баклажан, 1 кабачок, 1 луковица, 5 зубчиков чеснока, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сухой провансальской зелени, сок 1/3 лимона, горсть свежих листьев базилика, соль, чёрный перец.

Овощи почистить. Добавить к ним нарезанные 4 зубчика чеснока и сухую траву. Всё высыпать в глубокий противень, накрыть фольгой и запекать в духовке 30-40 мин при 190оС до мягкости. Переложить в миску, посолить, поперчить, добавить оставшийся зубчик чеснока, нарезанный, листья базилика. Все протереть в пюре. Попробовать, если надо - ещё посолить и поперчить. Оставить остывать и настаиваться не менее двух часов.

Спецвыпуск №2
журнала "Дрим Тим:
"Готовим по-Домашнему"
от 17.09.2007 г.
Учредитель:
ООО Издательский Дом
"Дрим Тим".
Генеральный директор:
Тимофеев А.В.
Редактор:
Северухина Е.В.
Дизайнер-верстальщик:
Малахов А.Г.
Корректор:
Ванюрихина Н.Е.

Выходит 1 раз в 2 месяца.
Журнал зарегистрирован
в МПТР РФ.
Свидетельство
о регистрации средства
массовой информации
ПИ №ФС 77- 22921.
Адрес редакции и издателя:
г. Нижний Новгород,
Нижневолжская
набережная, 6/1.
Для писем: 603000,
г. Нижний Новгород, а/я 541.

Контактный телефон:
(831) 431-31-19.

Размещение рекламы:
ООО РА "Шарм"
e-mail: region@drimteam.ru,
region-elvira@drimteam.ru,
тел.(831) 437-40-06(07).
За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель.
Отдел распространения:
rmgr@chans - press. nnov.ru
(831) 278-03-39.

Журнал отпечатан
в ООО "Импульс"
606007, г.Дзержинск,
пр-т Чкалова, д. 47 А.
Тел. (313)21-63-18,
факс (313) 22-23-22.
Заказ №_____
Общий тираж изданий
ИД "Дрим Тим"
1 500 000 экз.
Свободная розничная цена.
Время подписания
в печать:
07.09.07. в 18.00 .

Сезонные рецепты

Капустняк

На 2 л воды:
400 г свинины на косточке (желательно, ребрышки),
2 ст. ложки пшена, 2 средние картофелины, 2 луковицы, 1 морковь, 0,5 сладкого перца (по желанию), 2 зубчика чеснока, 1 стакан квашеной капусты, 1 ст. ложка аджики, 1 ст. ложка томатной пасты, 2 лавровых листика, соль, перец, укроп.

Мясо порезать на кусочки и положить в кастрюлю с водой. Поставить на огонь. Как только вода закипит, снять пенку. Всыпать пшено. Убавить огонь и прикрыть кастрюлю крышкой. Оставить томиться на маленьком огне примерно 40 мин.

В сковороде поджарить порезанный полукольцами лук, затем добавить тертую морковь и болгарский перец, порезанный соломкой. Когда овощи потушатся, добавить сюда же аджику и томатную пасту. Перемешать. Выключить огонь. Чеснок сначала раздавить лезвием ножа, затем измельчить. Добавить чеснок к овощам в сковороду.

Картофель порезать кубиками и положить в кастрюлю. Положить лавровые листики и мелко нарезанный укроп. Потомить еще примерно 15-20 мин.

Соленую капусту отжать и положить в суп. Если необходимо, посолить. Поперчить. Томить еще 15-20 мин на малом огне и затем добавить в кастрюлю содержимое сковороды. Перемешать. Варить еще 20 мин. Готовый суп посыпать укропом. В тарелку можно положить ложку сметаны.

Голубцы с мясом и грибами

1 кочан капусты.
Для фарша: 350-400 г мяса, 200-250 г свежих грибов, 0,5 стакана риса, 1 луковица, соль, перец черный, перец красный, 1-2 зубчика чеснока.
Для соуса: 1 луковица, 1 морковь, 1-2 зубчика чеснока, 1 помидор, 1 ст. ложка томатной пасты, лавровый лист, соль, перец, 0,5 ч. ложки зиры и кориандра, свеже смолотых, сушеные базилик и мята, свежая зелень.

Кочан капусты опустить в кастрюлю с водой и отварить.

Мясо пропустить через мясорубку. Добавить мелко нашинкованный лук. Грибы мелко порезать и добавить в фарш. Выдавить сюда же чеснок. Всыпать сырой рис. Посолить и поперчить черным и красным перцем, все хорошо перемешать.

Когда листья капусты станут мягкими и эластичными, отделить их от кочана и положить на блюдо. Срезать толстые прожилки, положить фарш и завернуть конвертиком.

В глубокой кастрюле раскалить масло и обжарить нашинкованный полукольцами лук, затем добавить натертую морковь, мелко порезанный помидор, все перемешать, заправить томатной пастой, выдавить чеснок и тушить все на малом огне. Посолить, поперчить, положить семена зиры и кориандра, добавить по щепотке сушеного базилика и мяты, лавровый лист. Выложить сюда же голубцы. Налить воды так, чтобы она покрыла голубцы. Накрыть крышкой, прибавить огонь и дать закипеть, затем убавить до минимума и тушить голубцы минут 50.

Готовое блюдо посыпать зеленью. Подавать голубцы вместе с соусом, в котором они тушились.

Тыква и кабачок —
полезные овощи: маринуем,
варим варенье,
парим и жарим!

Сливы, яблоки, груши:
варим джемы, повидло,
пастилу, солим
и маринуем!

Лесные ягоды —
источник витаминов
и просто вкусное лакомство!

Лесной дар — грибы:
маринуем и солим,
варим и жарим!

И еще масса
полезной
и «вкусной»
информации
о том, как сохранить
урожай!

СПЕЦВЫПУСК ГАЗЕТЫ «МАДАМ КАПРИЗ» №6 (77) 2008

КУЛИНАРНЫЙ КЛУБ

ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ

ПРИЗЫ В КАЖДОМ ВЫПУСКЕ

САЛАТЫ

ЗАКУСКИ

НАПИТКИ

ВКУСНАЯ КУРОЧКА

ПРОДУКТ НОМЕРА

КУЛИНАРНЫЕ ШЕДЕВРЫ ИЗ ПРОСТЫХ ПРОДУКТОВ

ИЩИТЕ В ПРОДАЖЕ НАШИ ИЗДАНИЯ

НАТУРАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МОЗГА!!!

СКАНВОРДЫ

ЭРУДИТ

23 СКАНВОРДА!
30 ПРИЗОВ!!!

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА АВТОРСКИХ СКАНВОРДОВ 08(130)/2008

УНИКАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ОТДЫХА МОЗГА!!!

СПЕЦВЫПУСК

СКАНВОРДЫ

ЭРУДИТ

МЫ СТАЛИ ТОЛЩЕ, ТЕПЕРЬ 32 СТРАНИЦЫ + ПРИЗЫ

ПРЕКРАСНЫЙ СПОСОБ ЗАРАБОТАТЬ МОЗГАМИ!

СКАНВОРДЫ

ЭРУДИТ ЭКСТРА

КАПРИЗ МАДАМ

№07(75)2009
ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА АВТОРСКИХ СКАНВОРДОВ

+ СКАНВОРДЫ

С уважением, ООО «Эрудит и Ко»

ООО "Эрудит и Ко", Россия, 410009, г. Саратов,
ул. Мельничная, д. 51/55, кв. 72.
Тел./факс: (845-2) 53-13-04, 55-09-12

Phone/fax: (845-2) 53-13-04, 55-09-12
E-mail: erudit@renet.ru

ИЩИТЕ В ПРОДАЖЕ

НАТУРАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МОЗГА!!!

СКАНВОРДЫ!

23 СКАНВОРДА!
30 ПРИЗОВ!!

ЭРУДИТ

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА АВТОРСКИХ СКАНВОРДОВ 08(130)/2006

ПРИЗОВОЙ ФОНД 6000 РУБЛЕЙ

ПРЕКРАСНЫЙ СПОСОБ ЗАРАБОТАТЬ МОЗГАМИ

СКАНВОРД

ЭРУДИТ

ИЩИТЕ В ПРОДАЖЕ НАШИ ИЗДАНИЯ

ОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МОЗГА!!!

23 СКАНВОРДА!
30 ПРИЗОВ!!

СКАНВОРДЫ!!

ЭРУДИТ

ТА АВТОРСКИХ СКАНВОРДОВ 08(130)/2008

ЭРУДИТ

УНИКАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ОТДЫХА

СПЕЦВЫПУСК

МЫ СТАЛИ ТОЛЩЕ, ТЕПЕРЬ 32 СТРАНИЦЫ + ПРИЗЫ

СПЕЦИ... ТОРСКИЙ СБОРНИК НЕОБ... ЫХ СКА... РДОВ ЗНОЙНОЕ...

Кнопиков блюдо

СПОСОБ ЗАРАБОТАТЬ МОЗГАМИ!

СКАНВОРДЫ

ЭРУДИТ

КАПРИЗ

МАДАМ

+ СКАНВОРДЫ

№07(75)2006
ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА
АВТОРСКИХ СКАНВОРДОВ

НАШИ ИЗДАНИЯ

УНИКАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ОТДЫХА МОЗГАМИ!!!

СПЕЦВЫПУСК

СКАНВОРДЫ

ЭРУДИТ

МЫ СТАЛИ ТОЛЩЕ, ТЕПЕРЬ 32 СТРАНИЦЫ + ПРИЗЫ

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ СБОРНИК НЕОБЫЧНЫХ СКАНВОРДОВ ЗНОЙНОЕ ЛЕТО 2008 №9 (129)

КАПРИЗ

МАДАМ

СКАНВОРДЫ

ПРЕКРАСНЫЙ СПОСОБ ЗАРАБОТАТЬ МОЗГАМИ!

СКАНВОРДЫ

ЭРУДИТ

КЕНГУРА

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ АВТОРСКИЙ СБОРНИК СКАНВОРДОВ, КОМИКСОВ, АНЕКДОТОВ 8(92)/2008 (СЕНТЯБРЬ)

Ключевое слово

1	2	3	4	5	6	7	8

до 22 сентября 2008 г.

С уважением, ООО «Эруд

ООО “Эрудит и Ко”, Россия, 410009, г. Саратов,
ул. Мельничная, д. 51/55, кв. 72.
Тел./факс: (845-2) 53-13-04, 55-09-12

ОСОБ ЗАРАБОТАТЬ МОЗГАМИ!

ПИВОРАЗЫ УЗНИКА ЭРМИТАЖА

(с)Сканвордов (с)Кроссвордов Анекдотов 08(92)/2008(СЕНТЯБРЬ)

КАПРИЗ

МАЛЫЙ

+ СКАНВОРДЫ

№07(75)2008
ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА
АВТОРСКИХ СКАНВОРДОВ

Ключевое слово

1	2	3	4	5	6	7	8

С уважением, ООО «Эрудит и Ко»

Ко", Россия, 410009, г. Саратов,
я, д. 51/55, кв. 72.
-2) 53-13-04, 55-09-12

Phone/fax: (845-2) 53-13-04, 55-
E-mail: erudit@renet.ru

КАПРИЗ МАДАМ

+ СКАНВОРДЫ

№07(75)2008
ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА
АВТОРСКИХ СКАНВОРДОВ

ОО «Эрудит и Ко»

ов,

Phone/fax: (845-2) 53-13-04, 55-09-12
E-mail: erudit@renet.ru

КАПРИЗ
МАДАМ КАПРИЗ + СКАНВОРДЫ

№07(75)2008
ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА АВТОРСКИХ СКАНВОРДОВ

"Зип" в пору юности
Сорняк
"Верстак" художника
Сектор города
Хранилище вкладов, идей
"... и одна ночь"
Де Баль-зак-писатель
Капуста с акульей хваткой
Супостат у ворот крепости
Гонки верховых лошадей
Любая половина стерео
Ведический бог огня
Полевой лагерь механизаторов
Упаковка
Премия наших телевизионщиков
"Ф" в МВФ
8
Центр энергии в теле индуса
Воспаление уха
Одна из операций стиральной машины
Не победа, но и не проигрыш
Благоволение к любимчику
Старый дороже новых двух
Бард Юлии
9
Карета с откидным верхом
Усомнившийся апостол
Рок-детище Фредди Меркурри
Футбольная федерация
Бог в помощь индусу
4
Приговор присяжных
Ствол оружия
Повесть о святом
5
Молочный сахар
От нее откосишь - святое дело
Вилы на сома
Крыса ценная, водоплавающая
Четыре кольца на четырёх колёсах
Пчелиная колючка
Каждое движение пешего
Нужен вьюнку цепляться
Мальчик для родителей
Левый приток Куры
Крупа из крахмала
Рахат-он же сахар с крахмалом
Обращение к пахане
"Я также против выстрелов в ..."
Очередная книга энциклопедии
Полчище фрегатов и линкоров
Юбка обладателя волынки
Всего-то полкопейки
Течёт, искря, по проводам
Врач головных отверстий
Глаз "Тойоты" или "Фиата"
Территория любви по Михалкову
3
Теннисный "ринг"
6
Дэвид-рок-музыкант
Чумак, что заряжал воду
Крупа из цельных зерен гречихи
Легковушка, чей символ - лев
Пыл трудоголика
Возвышение на ровном месте
Села на пенек, съела пирожок
Рисовое спиртное

...печатными буквами заполнить купон ... письмом или на почтовой карточке по ...

В ЭТОМ НОМЕРЕ ДЛЯ ВАС

Салаты 4-5

Первые блюда 6-7

Вторые блюда 8-9

Закуски 10-11

Десерт 12-13

Напитки 14-15

Выпечка 16-17

Детское меню 18-19

Романтический ужин 20-21

Овощи 22-23

За 20 минут 24-25

Гости на пороге 26-27

Если жены нет дома 28

Вкусная курочка 29

Продукт номера 30-31

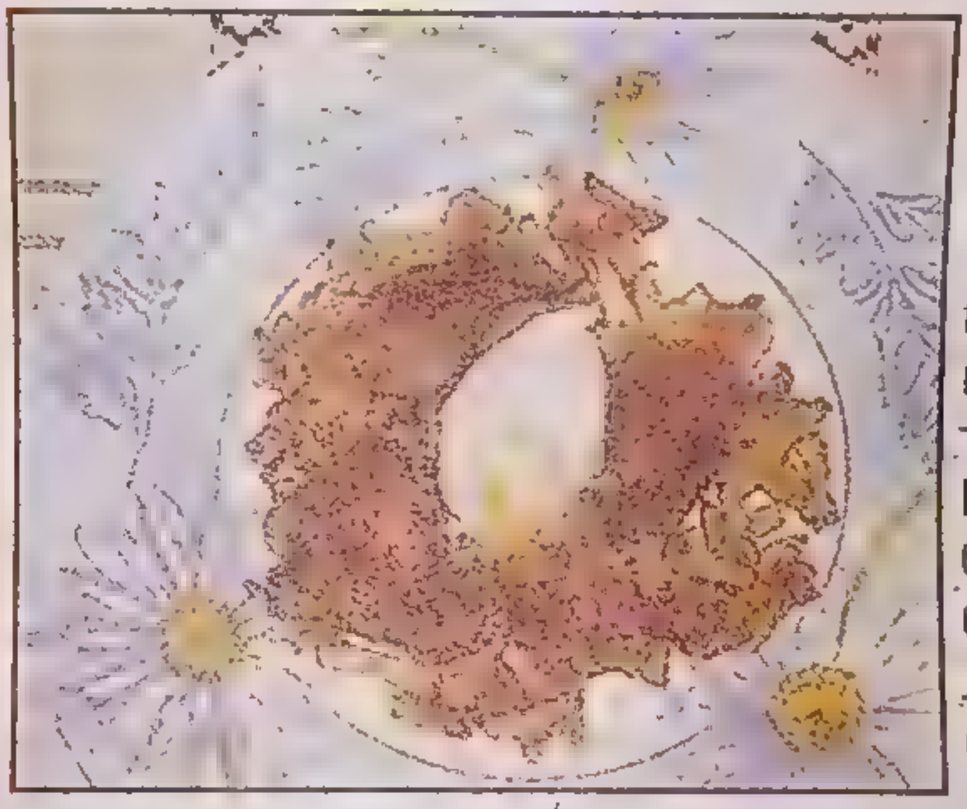
Постное меню 32-33

В каждом номере для Вас «Таблица мер» 34

САЛАТ С КАБАЧКОМ И КУРИНОЙ ПЕЧЕНЬЮ

Ингредиенты: *2 молодых кабачка, 5 ст л панировочных сухарей, 1 зубчик чеснока, 100г куриной печени, 2 яйца, соль.*

Приготовление: Свежие панировочные сухари насыпать в п/э пакет. Продавить через пресс зубчик чеснока и положить к сухарям. Туда же насыпать примерно 1/3 ч л соли. Перетереть пальцами сухари с чесноком, чтобы все распределилось равномерно. Молодые кабачки нарезать брусочками толщиной 1см. Залить холодной водой, воду тщательно слить (это нужно, чтобы панировка лучше приставала к кабачкам). Кабачки засыпать в пакет с сухарями. Горловину пакета закрутить. Пакет потрясти, чтобы кабачкиперемешались с сухарями. В большой сковороде на сильном огне нагреть растительное масло. Высыпать кабачки так, чтобы они лежали в один слой. Обжаривать при периодическом помешивании 12 минут. В глубокую тарелку положить несколько бумажных салфеток и выложить туда готовые кабачки. (Салфетки впитают лишнее масло.) Сковороду опять поставить на огонь, разогреть и выложить заранее подготовленную куриную печень. Огонь убавить до среднего. Обжаривать печень 10 минут. Пока обжаривается печень, приготовить яйцо-пашот. Варить при самом минимальном кипении 1-1,5 минуты, чтобы белок сварился, а желток полностью остался жидким. Готовое яйцо вынуть ложкой-шумовкой, переложить на тарелку и отрезать расплывшийся истонченный белок. Кабачки уложить в тарелку, сверху расположить горячую печень и яйцо. Подавать сразу же, пока печень и яйца не остыли.



Ведёнина Ю.Н., Тюмень

4 НА ЗАМЕТКУ

ЯЙЦО-ПАШОТ

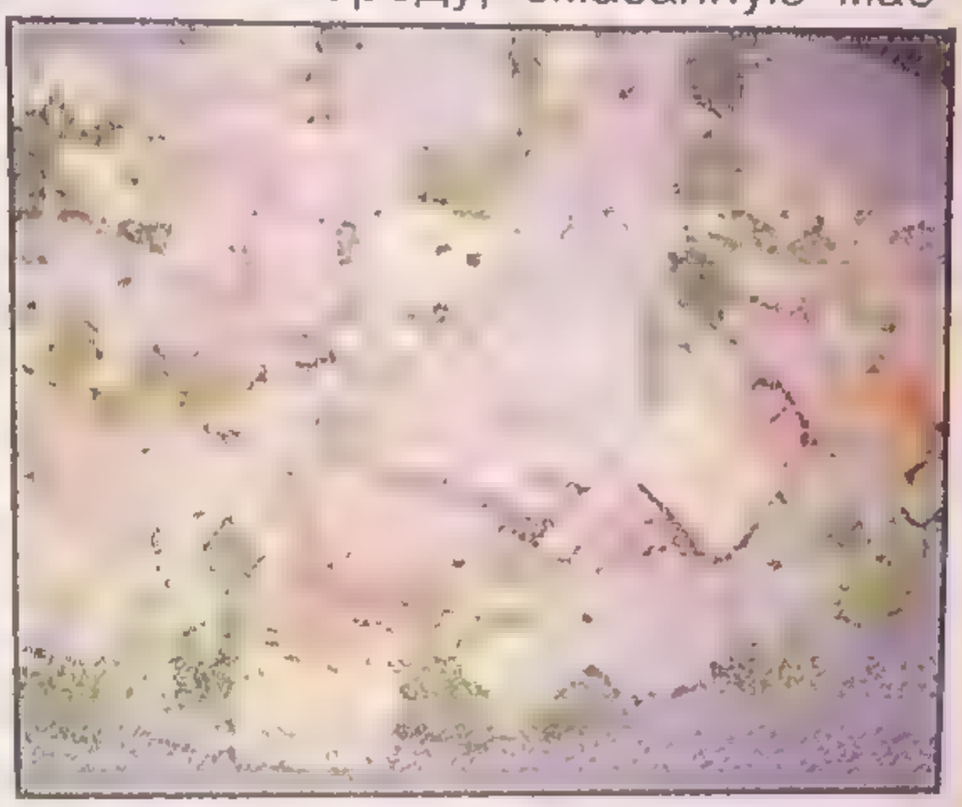
1 свежее яйцо,
1 ч л соли,
4 ч л 6% уксуса

В кастрюлю налить 1 л воды. Посолить и влить уксус, вскипятить. Яйцо выпустить в большую ложку. Огонь убавить до минимального. Ложку поднести как можно ближе к воде и, плавно наклонив, дать яйцу соскользнуть в воду. Осторожно подтолкнуть яйцо ложкой - если яйцо приварилось ко дну, аккуратно отделить. Варить яйцо на самом тихом огне от 1-4 минут. Белок должен полностью затвердеть. Вынуть шумовкой. Лохмотья, обрезать. Сразу подать.

РИСОВЫЙ

Ингредиенты: *60г риса, 1 яйцо, 20г сыра, 2 ст л сметаны, соль, перец, 100г ветчины или буженины, 2 побега зеленого лука, 0,5 ч л яблочного уксуса, 1 ч л растительного масла.*

Приготовление: Рис отварить в подсоленной воде. Сыр натереть. Вилкой взбить яйцо со сметаной, солью и перцем. Добавить сыр. Массу вылить в сковороду, смазанную маслом. Поставить на минимальный огонь и закрыть крышкой. Довести омлет до готовности (5 минут). Ветчину нарезать маленькими кубиками. Готовый омлет с помощью лопаточки перенести на разделочную доску и тоже нарезать небольшими кубиками. Смешать рис, омлет и ветчину. (Рис и ветчина должны быть комнатной температуры, омлет – горячий.) Влить уксус и масло, размешать. Сверху посыпать порезанным зеленым луком.

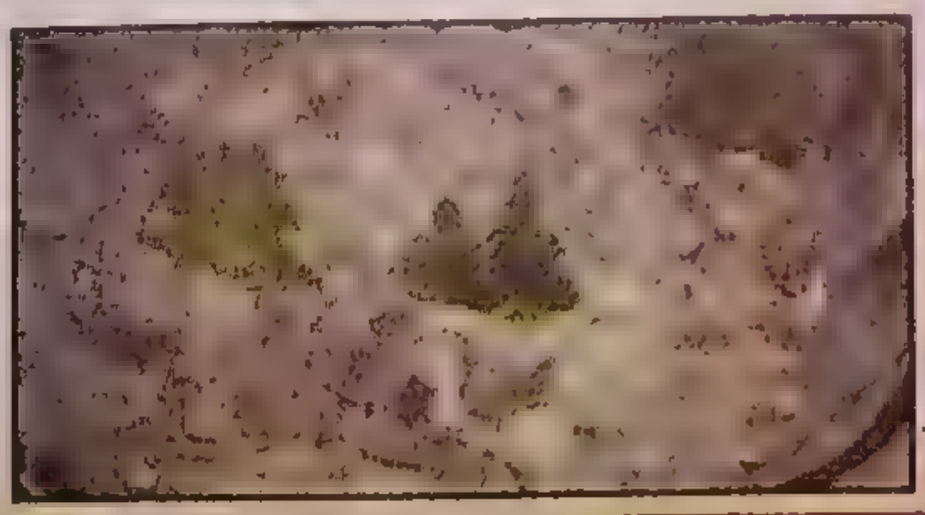


Турмашева Г.Р., Тольятти

ПОЛЯНКА

Ингредиенты: *0.5л банка маринованных грибов, 0.5 банки зеленого горошка, 2 вареных яйца, зеленый лук, 50г сыра, майонез.*

Приготовление: грибы и лук мелко порезать. Сыр натереть. Яйца натереть или мелко покрошить. Все составляющие перемешать и заправить майонезом. Солить не нужно.



Зименко А.А.

5

НА ЗАМЕТКУ

ВОСХИЩЕНИЕ

2 куриные грудки,
2 помидора,
2 огурца,
200г сыра,
1 зубчик чеснока,
густой майонез,
соль.

Грудки отварить, снять кожицу, мясо порезать небольшими брусочками, огурец - соломкой, посолить и положить в отдельную миску. Сыр натереть на мелкой терке. Чеснока измельчить. Из помидор удалить семена и нарезать брусочками толщиной 0.5 см. Подсолить и положить отдельно. Перед подачей слить выделившийся сок с огурцов и помидоров, все составляющие перемешать, положить густой майонез и посолить по вкусу.

6

НА ЗАМЕТКУ

ПРАВИЛО

С древнейших времен в рационе человеческой цивилизации состоят супы — жидкие кушанья, представляющие собой отвары из мяса, рыбы, грибов с приправой из овощей, круп и т.п. Эти отвары содержат вкусовые вещества, способствующие сокоотделению. Лавровый лист, душистый перец, белые коренья, зелень лука и петрушки сообщают супам аромат, усиливающий секрецию пищеварительных желез.

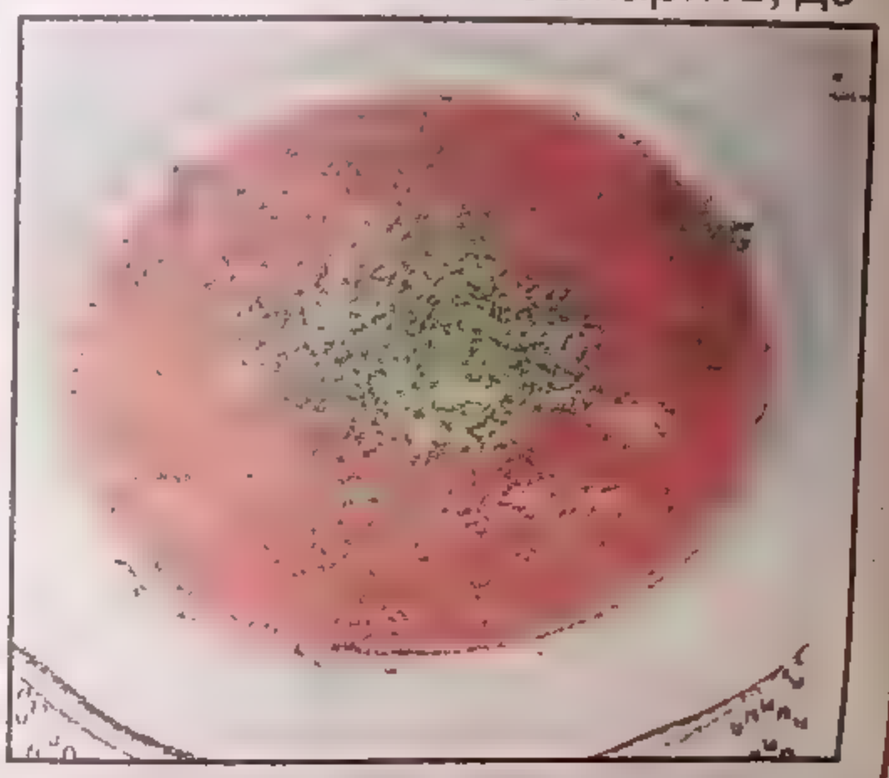
Общее правило приготовления супов заключается в том, что продукты не следует подвергать излишней тепловой обработке, иначе снижается их пищевая ценность, ухудшается вкус и внешний вид.

СУП В ГОРШОЧКЕ

4

Ингредиенты: *1.5л бульона, 100-150г вареного мяса, 50г мясных копченостей (копченая колбаса, охотничьи колбаски, ветчина), 2 луковицы, 1 морковь, 250г капусты, 4 картофелины, 2 ст л томатного соуса, 10шт маринованных шампиньонов, соль, перец, 3 лавровых листа, зелень.*

Приготовление: из говядины сварить бульон, процедить. 150г мяса порезать маленькими кусочками. Растопить сливочное масло и обжарить, докладывая через 2-4 минуты, мелко нарезанные: лук, копчености, шампиньоны, натертую на крупной терке морковь, капусту. Положить томатный соус и обжаривать еще 2~3 минуты. Картофель потереть на крупной терке. В порционные горшочки выложить обжарку из сковороды, положить вареное мясо и натертый картофель. Залить бульоном так, чтобы жидкость была на 1.5-2 пальца выше уровня овощей. Слегка посолить и поперчить. Положить лавровые листья. Закрыть крышкой. Поставить в холодную духовку. Томить при 180°С 1.5 часа. Подавать с мелко порезанной зеленью и сметаной.



Нестеренко Л.Д., Миасс

СУП-ПЮРЕ БАКЛАЖАНОВЫЙ

2

Ингредиенты: *300г баклажанов, 1 куриная грудка, 1 морковь, 1 луковица, 2 небольших зубчика чеснока, 4 лавровых листа, 1л воды, соль, перец, карри, хмели-сунели, куркума.*

Ингредиенты: баклажаны, морковь и лук очистить. Разрезать вдоль на 4 части. Положить на смазанный растительным маслом противень и запекать в духовке при 180-200°С до мягкости овощей 50 минут. Курицу отварить с лавровым листом в 1 литре воды до готовности примерно 30 минут. Баклажаны,

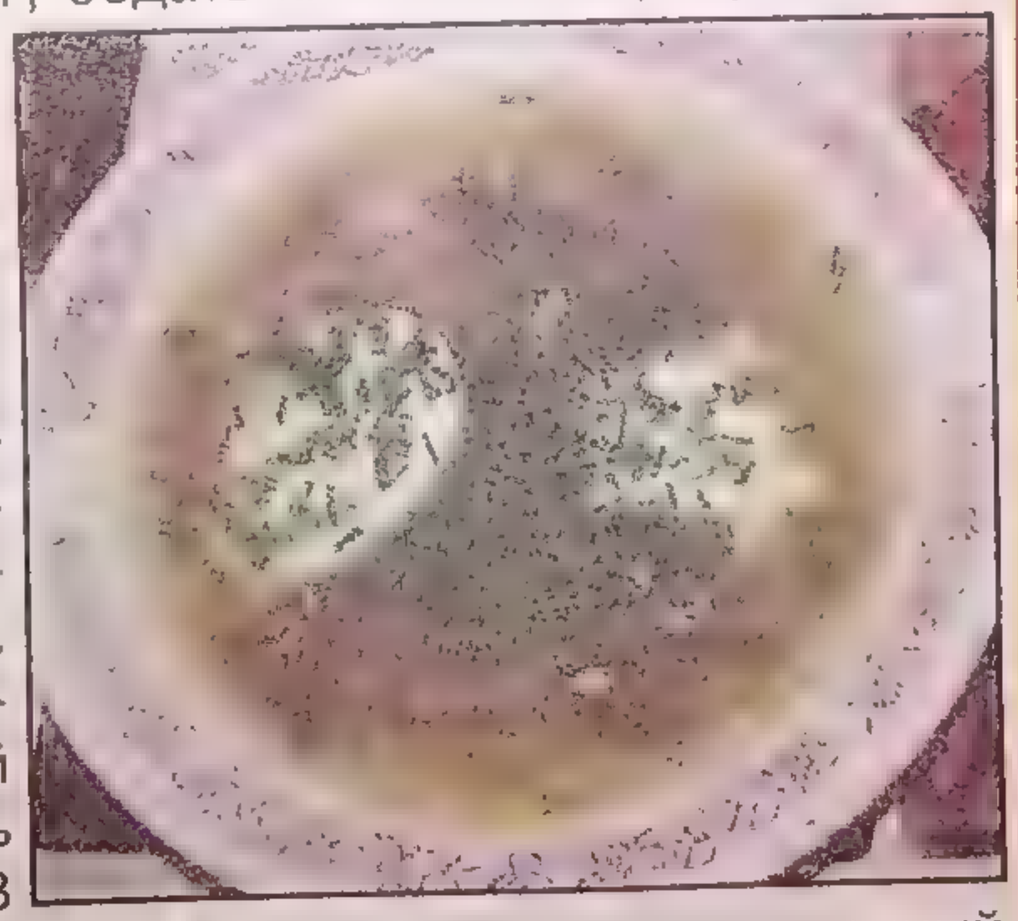
морковь, лук, половину куриной грудки (без кожи и костей), чеснок, бульон, специи смешать. Взбить. Посолить по вкусу. Массу перелить в кастрюлю. Отложенную курицу порезать кусочками и положить в суп. Довести до кипения и снять с огня. При подаче посыпать порезанной зеленью.

Рыжова Е.А., Ульяновск

ЩИ ИЗ ЩАВЕЛЯ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ

Ингредиенты: *2л воды, 1 окорочок или суповой набор, 300г щавеля, 1 луковица, 3 побега зеленого лука, 4 картофелины, 3 лавровых листа, соль, перец.*

Приготовление: Сварить 2 литра куриного бульона. Половину щавеля порезать. Щавель (по отдельности - резанный и целый) положить в дуршлаг, обдать кипятком и сразу же промыть холодной водой. Целый щавель пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Лук мелко порезать и обжарить на растительном масле. Добавить порезанный зеленый лук и жарить еще 2 минуты. В кипящий процеженный бульон положить нарезанный ломтиками картофель. Через 10-15 минут добавить обжаренный лук, весь щавель, перец, соль, лавровый лист и варить еще 5 минут. Подавать со сметаной и мелко порубленной зеленью.



Леонов С.М., Владивосток

НА ЗАМЕТКУ

РАССОЛЬНИК

500г говядины,
1 луковица,
1/2 ст перловки,
3 соленых огурца,
3 картофелины,
1 ст рассола,
2 лавровых листа,
соль, зелень.

Сварить говяжий бульон, мясо нарезать кусочками. Отдельно сварить перловку. В кипящий бульон положить порезанный брусочками картофель, мелко нарезанный лук и сваренную перловку. Через 10 минут положить порезанные кубиками огурцы и варить 15 минут. Влить рассол, посолить, положить лавровый лист. Довести до кипения и выключить. Подавать со сметаной или сметаной, растертой с сырыми желтками. Добавить зелень.

НА ЗАМЕТКУ

СОВЕТ

• Мясо зайца станет сочнее, если после маринования его нашпиговать сильно охлажденным свиным салом, нарезанным брусочками.

• Печень будет намного вкуснее, если перед обжариванием опустить ее на 1 мин в кипящую воду, затем обмыть холодной водой и просушить.

• Печень следует жарить несоленой, иначе она будет твердой.

• Смеси, в состав которых входит яичный белок, не следует нагревать выше 80, так как содержащиеся белки свернутся и смесь станет неоднородной.

• Чтобы бульон был особенно хорош в него можно добавить немного хереса.

РАГУ «СЕМЕЙНОЕ»

Ингредиенты: *4 луковицы, 1 кг мяса, 400г брюссельской капусты, 1.5 кг картофеля, 1ст клюквы, 2 ст л меда, 1.5 ч л соли, перец, 4лавровых листа.*

Приготовление: лук мелко порезать. В казане разогреть растительное масло, налитое слоем 1 см. Положить лук. Жарить, периодически помешивая. Мясо порезать небольшими кубиками. Выложить к луку, перемешать. Огонь убавить до среднего. Кастрюлю закрыть крышкой. Тушить мясо примерно 15 минут, пока подготавливаются овощи. Картофель порезать кубиками. Крупную капусту на четвертинки. Когда мясо будет только немного жестковатым; положить в кастрюлю картофель и капусту. Взбить клюкву с 0.5 ст воды. Влить в казан клюквенную массу. Жидкость должна лишь немного не доходить до верха овощей. Довести до кипения. Положить соль, перец и мед. Тушить при легком кипении 10 минут. Положить лавровый лист и тушить до готовности овощей. При подаче посыпать зеленью.

Жевакина О.Г., Курск

КУРИЦА ПО-БАРСКИ

Ингредиенты: *1 куриная грудка, 1 соленый огурец, 2 ст л молотых грецких орехов, по 1 пучку петрушки и укропа, 1 долька чеснока, 2 ст л майонеза.*

Приготовление: с куриной грудки снять кожу и вырезать кости. Разрезать на две части, не сильно отбить, слегка посолить и поперчить. На сковороде раскалить растительное масло и обжарить куриные отбивные до золотистой корочки. Для соуса огурец очистить от ко-

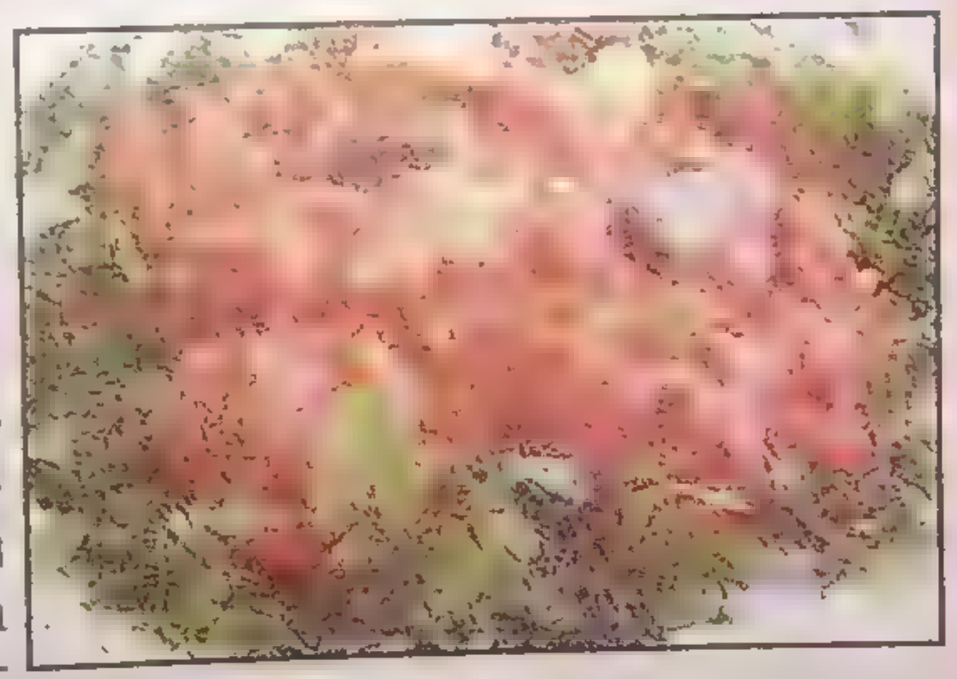
жицы и мелко порезать. Орехи смолоть в кофемолке, чеснок продавить через пресс, зелень мелко порезать. Все компоненты соуса смешать, добавить майонез, чтобы получилась густая масса. Обжаренную курицу положить в сковороду. На курицу выложить толстый слой соуса и поставить в разогретую до 220°С духовку на 10 минут, до «схватывания» поверхности. Вкус блюда портится при повторном разогреве, поэтому курицу и соус лучше хранить отдельно.

Егорова М.В., Элиста

МЯСО С КАРТОФЕЛЕМ И БАКЛАЖАНАМИ

Ингредиенты: *700 г лука, 700 г баклажанов, 700 г помидоров, 700 г картофеля, 700 г мякоти свинины, соль, перец, растительное масло, 2 лавровых листа.*

Приготовление: лук очистить, нарезать, потушить до начала зарумянивания. Баклажаны очистить от кожицы, порезать на кусочки. Положить к луку, перемешать и продолжать тушить с закрытой крышкой. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, порезать и положить в овощную массу. Через 7 минут овощи посолить, поперчить, перемешать. Мясо и картофель нарезать небольшими кубиками. Когда баклажаны станут мягкими, всю овощную массу выложить из сотейника и взбить. В сотейник добавить немного масла, раскалить на большом огне и выложить мясо. Обжаривать при помешивании до равномерного покрытия кусочков мяса легкой зажаркой и до полуготовности. К мясу положить картофель. Посолить, поперчить, перемешать. Обжаривать 4 минуты. В сковороду влить баклажановую икру и сразу же накрыть крышкой. Тушить на медленном огне 20 минут. За 10 минут до окончания готовки положить лавровые листья. Подавать горячим с мелко порезанной зеленью.



Павленко К.Т., Мурманск

НА ЗАМЕТКУ

ЛОДОЧКИ

3 картофелины, 2 дольки чеснока, 6 ломтиков сыра, 12 креветок, 0.5 ч л муки, 6 ст л сметаны, 0.5 ст л томатного соуса, перец, соль.

Картофель отварить, разрезать пополам, выбрать середину. Противень смазать маслом, выложить картофель. В каждую лодочку уложить по 2 креветки. Для соуса в сухой сковороде слегка поджарить муку и свежемолотый черный перец, добавить томатный соус, сметану, соль и хорошо размешать, вскипятить. Поверх креветок положить соус. Поставить в духовку на 10 минут при 220°С. На каждую лодочку положить по ломтику сыра. Подогреть. Подавать горячими, посыпав зеленью.

10

НА ЗАМЕТКУ

ЯЙЦО В ЧАШКЕ

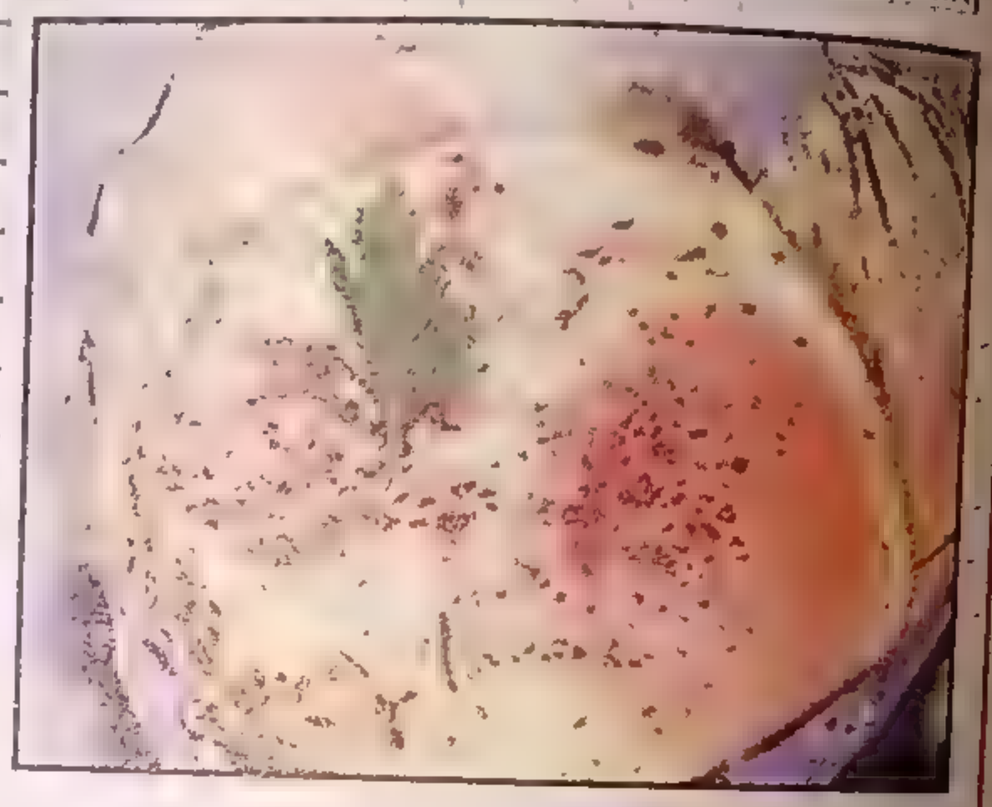
1 яйцо,
1 ломтик бекона,
70 г грибов, соль,
перец,
зелень.

Бекон мелко порезать и положить на сковороду. Когда из бекона немного вытопится сало, положить к нему порезанные грибы. Обжаривать 1-2 минуты до испарения жидкости, выделившейся из грибов. Чашечки изнутри смазать маслом. Выложить грибы с беконом. Сверху осторожно выпустить яйцо, стараясь не повредить желток. Яйцо немного посолить и поперчить. При желании можно посыпать молотыми сухими травами по вкусу. Поставить в разогретую до 220°С духовку на 10-15 минут. При подаче посыпать зеленью.

ГОВЯДИНА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ

Ингредиенты: *2 кг мякоти говядины, сало, лук, соль, специи, растительное масло для обжаривания; для теста: 1 ч л дрожжей, 2 ч л сахара, 2 ч л соли, 10 ст л растительного масла, 2 ст воды, 4 стакана муки.*

Приготовление: свиное сало нарезать длинными полосками (толщиной и шириной 5мм), посолить, обвалять в специях. Разложить так, чтобы полоски были прямыми и убрать на 15 минут в морозильник. В мясе проделать узким ножом вдоль волокон сквозные проколы. В проколы вставить подмороженное сало. Обрезать концы полосок сала на расстоянии 1~1,5см от мяса. Лук мелко нарезать, смешать со специями. Соль не класть! Обвалять мясо в луке со специями, положить в небольшую миску или в п/э мешок и убрать на ночь в холодильник. Приготовить крутое тесто и раскатать его в пласт толщиной 1 см, в который можно будет полностью завернуть мясо. Промаринованное мясо тщательно очистить от налипшего лука и осушить бумажными салфетками. В большой сковороде раскалить масло и обжарить мясо со всех сторон до образования корочки. Если кусок узкий, то во время обжаривания боковых сторон его нужно придерживать в стоячем положении. При желании обжаренное мясо можно посыпать мелкой солью. Мясо положить на тесто (под мясо можно положить обрезки от сала). Тесто собрать наверху, прижимая его к поверхности мяса, чтобы оно к нему плотно прилегало. Лишнее тесто обрезать. Сверху тесто смазать яйцом. Поставить в разогретую до 220°С духовку, до зарумянивания поверхности теста. После этого затянуть мясо сверху фольгой в два сложения, температуру уменьшить до 180°С и запекать до готовности примерно 1 час 40 минут. Готовое жаркое переложить



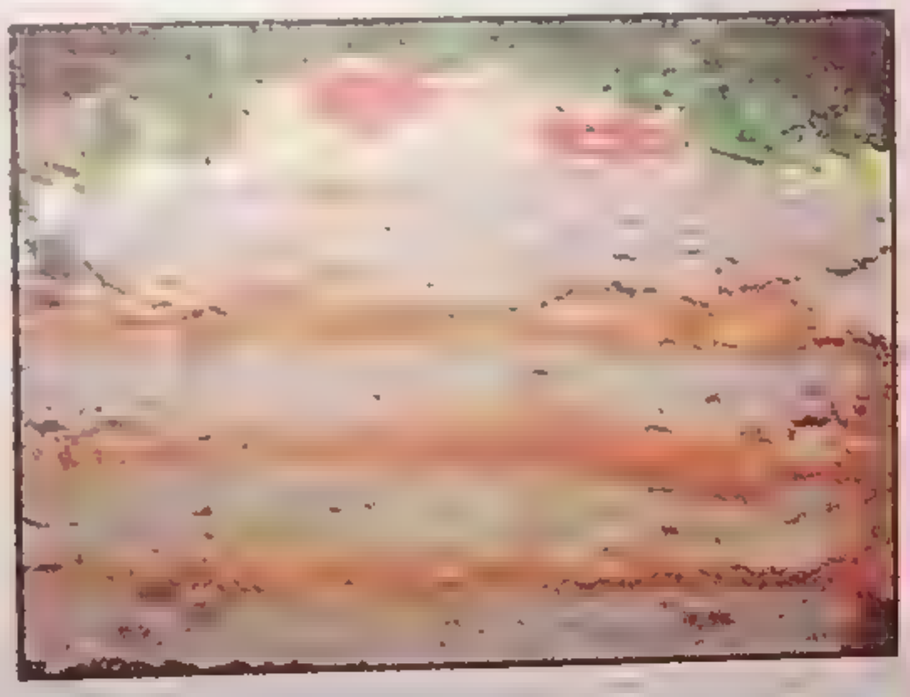
на блюдо и закрыть сверху большой миской или затянуть сверху фольгой, на которую положить полотенце. Оставить на 20-30 минут. Подают мясо, нарезав кусками вместе с тестом.

Хомякова Е.И., Саратов

ЗАКУСОЧНЫЙ ТОРТ

Ингредиенты для мясного коржа: *4 куриные грудки, 400г не жирной свиной грудинки, 250г лука, 150г кефира, 1.5 ч л соли, перец, 1/4 городской булки;* **морковная прослойка:** *600г моркови, 1/3 ч л соли, перец, 3 зубчика чеснока, 150г майонеза.*

Приготовление: у куриных грудок снять кожу и вырезать кости. Прокрутить через мясорубку куриное мясо и свиную грудинку. В блендер налить кефир, положить очищенный лук, всыпать соль и специи. Измельчить в однородную кашицу. Кусок булки порезать небольшими кубиками, положить в блендер в луковую массу и оставить набухать на 3 минуты. Потом ещё раз массу прокрутить. Луковую массу вылить в фарш и хорошо вымесить. Большой противень застелить пергаментом. Выложить фарш ровным слоем. Поставить в духовку при 180°С на 60 минут. Готовый мясной корж вынуть из духовки и остудить не снимая с противня. Для морковной прослойки морковь очистить и натереть на средней тёрке. Обжарить на растительном масле на огне ниже среднего до мягкости. Не допускать зажаривания! Готовую морковь выложить в миску и остудить. В охлаждённую морковь положить продавленный через пресс чеснок (по вкусу), соль, перец и майонез. У мясного коржа обровнять стороны так, чтобы получился правильный прямоугольник. Разрезать на 4 части. На блюдо уложить друг на друга мясные коржи, прослаивая их морковной смесью. Дать торту время для пропитки.



Олейкина М.К., Екатеринбург

НА ЗАМЕТКУ

МУСС

200г ветчины,
100г сливок,
1 ст л желатина.

Желатин залить 1/4 стакана холодной кипяченой воды, размешать и оставить на 10~15 минут, пока крупинки желатина не разбухнут и не станут прозрачными. Растворить желатин на маленьком огне или на водяной бане. До кипения не доводить. Ветчину порезать небольшими кубиками, положить в миксер, влить сливки (не менее 20% жирности) и растворенный желатин. Взбить до однородности. Масса получится довольно жидкой. Массу выложить на крекеры или в тарталетки и поставить застывать.

12

НА ЗАМЕТКУ

СОВЕТ

•Белок хорошо взбивается если он свежий и охлажденный. Это делать лучше в прохладном месте.

•Желтки с сахаром легче растираются слегка подогретыми.

•Соду перед употреблением лучше развести водой, или тщательно перемешать с мукой.

•Глазированное изделие долго не черствеет и лучше сохраняется.

•Торт с начинкой должен простоять не меньше чем полдня.

•Фруктовый пирог будет сочным если под фрукты положить слой творога.

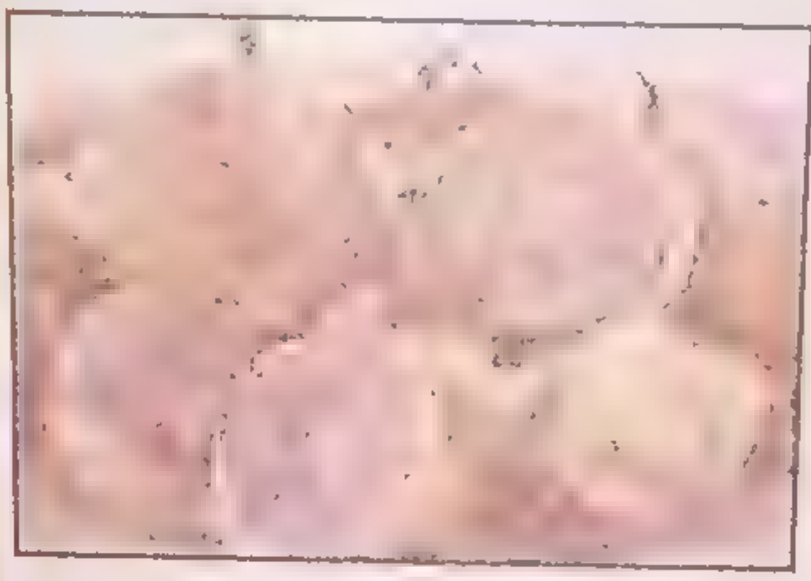
•Избыток соды в тесте придает изделиям темноватый цвет и неприятный привкус, при недостатке соды тесто плохо разрыхляется.

ТОРТЕЛЛИНИ С ВИНОГРАДОМ

2

Ингредиенты: *200 г муки, 2 яйца, 50 г распущенного сливочного масла, 50 г сахара, 250 г пива (открытого не менее чем за 1 час до приготовления), 2 грозди белого винограда, 1 л растительного масла, сахарная пудра, соль.*

Приготовление: взбить яичные желтки со сливочным маслом, добавить муку, просеянную с солью и сахаром. Залить пивом, перемешать, не взбивая. Оставить на 1 час, пока смесь немного не поднимется. Яичные белки взбить до устойчивой пены и аккуратно перемешать с тестом. Каждую виноградинку обмакнуть в тесто, чайной ложкой опустить в кипящее растительное масло и обжарить до золотистого цвета. Выложить на бумажную салфетку и обсушить. Подавать в горячем виде, посыпав сахарной пудрой.



Щеглова Р.Д., Чебоксары

ЗАПЕКАНКА С ФРУКТАМИ

4

Ингредиенты: *1.2 л молока, 300 г манки, 60 г сливочного масла, 2 яйца, 180 г сахара, 90 г грецких орехов, 450 г консервированных фруктов, 300 г абрикосового джема, ванилин, соль.*

Приготовление: в молоко положить соль, 120 г сахара, довести до кипения и, непрерывно помешивая, всыпать тонкой струйкой манную крупу. Варить 15–20 минут, добавить масло, слегка охладить, ввести яйца, несколько капель разведенного горячей водой ванилина и хорошо перемешать. На смазанную маслом сковороду выложить половину манной каши, затем половину рубленых орехов и

нарезанных ломтиками фруктов. Сверху уложить оставшуюся кашу, разровнять поверхность, посыпать сахаром и запекать до образования золотистой корочки. При подаче оформить запеканку оставшимися фруктами.

Часовая Я.Ю., Михайловск Ставр. край

ЯБЛОКИ В ШОКОЛАДЕ

Ингредиенты: *4 больших яблока, 4 чашки рубленых лесных орехов, 2 ст л красного изюма, 2 ч л меда, 3 ст л сливок, 20 г сливочного масла, 2 ч л кукурузного крахмала, 2 ст л какао-порошка, 2 ст л тростникового коричневого сахара, 4 шарика ванильного мороженого, 1/2 л молока.*

Приготовление: удалить из яблок сердцевины. Разогреть духовку до 200°С. Орехи, изюм, мед и сливки смешать в миске. Форму для запеканки смазать маслом. Яблоки поставить в форму и начинить ореховой массой. Установить в средней части духовки, выпекать 20 минут. Для шоколадного соуса подогреть молоко. При постоянном помешивании добавить разведенный в холодном молоке крахмал. Добавить какао и сахар, сбить венчиком в соус. Смешивать соус, поставив кастрюльку в холодную воду. Яблоки полить шоколадным соусом и подать к ним ванильное мороженое.

Оренкова О.И., Казань

АРБУЗНЫЙ ЛЕД

Ингредиенты: *арбуз.*

Приготовление: вынуть из арбуза мякоть, нарезать ее кусочками произвольного размера, небольшими порциями протереть через мелкое сито. Чтобы мякоть протиралась быстрее, можно заранее вынуть все косточки. Полученный сок слить в кувшин. Сок арбуза разлить по формам для льда и заморозить. Можно заморозить и арбузные шарики.

Скопина В.В., Ахтубинск, Астрах. обл.

13

НА ЗАМЕТКУ

НЕЖЕНКА

600 г сметаны, 150 г сахара, 3 ст л желатина, по 1 ст соков разных цветов, 50 г шоколада.

Желатин замочить на один час в 0.5 л холодной кипяченой воды. Слить лишнюю воду и растворить на водяной бане. 200 г сметаны взбить, постепенно добавляя 1/3 сахара, влить 2 стакана сока одного вида и 1/3 растворенного желатина. Выложить в форму и охладить до застудневания. Операцию повторить еще дважды, выливая желе в форму слоями и охлаждая каждый слой до застудневания. Перед подачей опустить форму ненадолго в горячую воду, выложить десерт на блюдо и посыпать сверху тертым шоколадом.

НА ЗАМЕТКУ

СОВЕТ

•Кисель будет ароматнее, если в него добавить ванилин, несколько капель миндальной эссенции или цедру лимона или апельсина.

•После добавления в кисель картофельного крахмала, его нельзя доводить до кипения, иначе он станет жидким.

•Вкус и окраску фруктовых киселей можно улучшить, если добавить немного лимонной кислоты.

•Молочные кисели лучше делать на кукурузном крахмале, тогда вкус его будет нежнее.

•На киселе не образуется корка, если поверхность посыпать сахарной пудрой.

ЛИМОНАД С АНАНАСОМ

Ингредиенты: *1 л воды, 60 г сахара, сок и цедра 2-х лимонов, 300 г консервированных ананасов, 1 лимон для оформления.*

Приготовление: в кипящую воду положить сахар и лимонную цедру, довести до кипения, охладить и процедить. Добавить лимонный сок, ломтики ананаса вместе с сиропом, перемешать и охладить. При подаче разлить лимонад в стаканы и оформить кружочками лимона.

Медведева П.О., Энгельс

НАПИТОК «ЧУДЕСНЫЙ»

Ингредиенты: *4 хурмы, 2 ст ананасового сока, 3 груши, 1/3 ст сахара, сок и цедра 1/4 лимона.*

Приготовление: груши разрезать на части, удалить семена, снять кожицу. Мякоть взбить. Хурму разрезать на части, удалить косточки. Мякоть взбить. Пюре хурмы и груш соединить добавить лимонный сок, сахар, цедру и перемешать. Перед подачей развести пюре соком и охладить. Оформить измельченной цедрой лимона.

Долматова И.И., Набережные Челны

КИСЕЛЬ СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ

Ингредиенты: *180 г кураги, 1/4 ч л лимонной кислоты, 180 г сливок 30% жирности, 1.2 л воды, 180г сахара, 35 г картофельного крахмала.*

Приготовление: курагу перебрать, промыть, залить горячей водой и оставить для набухания на 2-3 часа. Варить в этой же воде до размягчения, затем протереть через сито, соединить с отваром,

добавить сахар, лимонную кислоту и довести до кипения. Крахмал развести водой (можно использовать часть охлажденного отвара кураги), влить в кипящее пюре при непрерывном помешивании, дать закипеть. Готовый кисель разлить в стаканы или креманки, посыпать сахаром, чтобы не образовывалась пленка, и охладить. Сливки взбить до устойчивой пены, можно добавить сахарную пудру по вкусу. При подаче сверху на кисель положить взбитые сливки.

Крокотов Л.М., Омск

КОКТЕЙЛЬ «ЛАСТОЧКА»

Ингредиенты: *400г охлажденного чая без сахара, 100г мороженого, 100г фруктового сиропа, 40г шоколада.*

Приготовление: в высокий стакан налить сироп, затем чай. Сверху положите шарик мороженого и посыпать тертым шоколадом. Оформить по желанию.

Юлина И.Н., Невинномысск

НАПИТОК ЯИЧНО-ЯГОДНЫЙ

Ингредиенты: *50г ягод, 200мл молока, 1 яичный желток, 10г сахара.*

Приготовление: яичный желток растереть с сахаром, развести горячим молоком и варить на водяной бане. Когда остынет, соединить с протертыми через сито ягодами.

Городецкий В.В., Киров

КОКТЕЙЛЬ «ВЕСЕННЕЕ НАСТРОЕНИЕ»

Ингредиенты: *30 мл эспрессо, 20 мл горячего шоколада, 2-3 свежей мяты, 100мл сливок.*

Приготовление: в чашку для эспрессо нарезать мелко веточку мяты и приготовить в нее эспрессо. Вспенить сливки. Налить горячий шоколад в бокал, затем аккуратно сливки. Процедить эспрессо от листьев мяты и аккуратно налить кофе в бокал. Перед подачей украсить веточкой мяты и коктейльной вишней.

Максимова И.А., Северодвинск

15

НА ЗАМЕТКУ

СОВЕТ

Используйте для украшения коктейлей только свежие фрукты, овощи и ягоды. Выбранные вами ягоды, должны гармонировать со вкусом напитка. Возьмите кусочек фрукта, сделайте на нем разрезинасадите на край стакана. Последующие фрукты легко укрепляются на нем с помощью деревянной или пластмассовой палочки.

Другие варианты - ягодка насаживается на палочку и опускается в стакан с напитком или несколько кусочков различных фруктов насаживается на палочку и кладется поперек рюмки. Для украшения используются также листочки мяты, оливки, шампиньоны.

16

НА ЗАМЕТКУ

СОВЕТ

•Выпекать изделия следует на равномерно смазанных жиром противнях, листах, в формах, иначе изделия будут прилипать к ним.

•Выпеченное изделие следует держать на противне или в форме, пока оно не остынет, лишь затем вынуть и украсить.

•Высокий бисквит обычно разрезают на 2-3 коржа вдоль. Нужно, чтобы выпеченный бисквит полностью остыл. С боков бисквита сделать ножом насечки. Взять толстую нитку, сложить ее вдвое, проложить в насечки, перед собой перекрестить концы нитки и потянуть их в разные стороны. Тогда корж разрежется ровно.

ТОРТ «ОМИЧКА»

4

Ингредиенты для теста: *2 яйца, 0,5 ст сахара, 3 ст л какао, 1/4 ч л соли, 1 ч л разрыхлителя, 0,5 ст муки, ванилин;* **для крема:** *400 г сладкого плавленного сыра, 0.2л густых сливок, 2 ст л сахарной пудры, 2 ч л желатина.*

Приготовление: желатин залить 1/4 стакана холодной кипяченой воды и оставить набухать. Взбить вместе все составляющие теста. Получившуюся массу разровнять тонким слоем на противне, застеленном бумагой для выпечки. Выпекать в разогретой до 200°С духовке около 5 минут. Коржу сразу придать нужную форму. Остудить. Чашку с разбухшим желатином поставить в миску с горячей водой и помешивать до полного растворения желатина. Затем чашку с желатином поставить в холодильник до начала загустевания. Плавленный сыр выложить в миску, всыпать сахарную пудру и влить сливки. Взбить миксером до увеличения массы в 1,5~2 раза. Продолжая взбивать, тонкой струйкой влить желатин. В форму уложить первый пласт, на него вылить часть массы и разровнять. Положить следующий пласт. Собрать торт, чередуя слои теста и сырковой массы. Верхний слой должен быть бисквитом. Торт убрать в холодильник. Перед подачей прогреть стенки формы и перевернуть на блюдо.

Захарович Б.Д., Майкоп

УЗЕЛКИ СО СЛИВАМИ

6

Ингредиенты для теста: *2 ст муки, 50~60г сливочного масла, 1 яйцо, 5 ч л сахара, 0,5 ч л соли, 150г сметаны, 1/4 ч л соды, 0,5-1 ч л разрыхлителя;* **для начинки:** *20 крупных твердых слив, 20 кусочков сахара, 10 ч л крахмала, 10 ч л молотых орехов.*

Приготовление: смешать (лучше миксером) сливочное масло и яйцо. Желательно, чтобы они были комнатной температуры. Всыпать сахар,

соль, соду и влить сметану. Перемешать. Добавить 1 ст муки. Перемешать. На стол высыпать второй стакан муки, на него вывалить сметанную массу и замесить мягкое тесто - оно должно слегка липнуть к рукам. Раскатать и вырезать круги диаметром 12-15см. Сливы разрезать так, чтобы половинки были скреплены вместе. Вынуть косточки. На место косточек положить кусочки сахара. На кружки теста насыпать по чайной ложке смеси крахмала и молотых орехов. Разложить сливы, завернуть их в тесто и крепко защипать края в виде мешочка. Узелки выложить на застеленный бумагой для выпечки или смазанный противень. Поставить в разогретую до 180-200°С духовку на 15-25 минут до зарумянивания. Горячие готовые изделия посыпать сахарной пудрой.

Голубева Е.З., Воронеж

ЯБЛОЧНЫЕ ОЛАДЬИ

Ингредиенты: *300г яблок, 5 ч л сахара, 1/4 ч л соли, 1/4 ч л соды, 2 яйца, 0.5 ст муки, масло сливочное для жарки.*

Приготовление: яблоки помыть, очистить от семян и кожицы, натереть на средней тёрке. Яйца слегка взбить с сахаром, солью и содой. Вмешать яблоки и всыпать столько муки, чтобы получилось довольно густое тесто. В сковороде разогреть масло. Сделать огонь чуть выше минимального. Выкладывать тесто столовой ложкой и обжаривать оладьи с двух сторон под крышкой до зарумянивания. Подавать оладьи горячими - сразу со сковороды.

Петрушевская В.Б., Белинск, Пенз. обл.

17

НА ЗАМЕТКУ

СОВЕТ

•Горячее изделие из теста следует заливать холодным сиропом, а остывшее - горячим.

•Горячий пирог лучше не резать. Но если это все таки надо сделать, рекомендуется подержать нож в горячей воде, а затем быстро обтереть и резать.

•Готовый торт нельзя сразу выносить на холод, так как от резкого перепада температур он может осесть.

•Качество выпечки изделия можно определить по его весу: чем легче, тем лучше выпечено.

•Начинять пирожные можно только густым остывшим кремом.

•Пирог не подгорит, если под противень с тестом положить лист с крупной солью.

18

НА ЗАМЕТКУ

СОВЕТ

•В рационе ребенка можно использовать только свежие ягоды и свежевыжатые соки.

•В процессе даже самого бережного приготовления неизбежно утрачивается значительная часть витаминов, особенно аскорбиновой кислоты (витамин С), зато сохраняются минеральные соли, органические кислоты.

•Чтобы сохранить максимальное количество витаминов в компоте, нужно добавить ягоды в кипящий сироп и выключить через 5 минут. А мягкие, нежные ягоды - малину, землянику, черную смородину, чернику, по возможности, не варить, а разложить в стаканы, залить теплым сиропом.

ДЕТСКОЕ МЕНЮ

БОРЩ

Ингредиенты: *100 г говядины, 1/4 свеклы, 1/4 капусты, 1/4 моркови, 1/8 репчатого лука, 1/2 ч л томатного пюре, 1/2 ч л сахарного сиропа, 1/2 чл сливочного масла, 1 ч л сметаны, 1 ст бульона, 1/2 ч л раствора соли.*

Приготовление: сварить мясной бульон. Нашинковать тонкой соломкой свеклу и тушить с томатом и частью масла. Капусту, морковь и лук нашинковать соломкой, положить оставшееся масло, влить несколько ложек бульона и тушить в закрытой посуде до готовности. Если овощи во время тушения начнут пригорать, добавить еще небольшое количество бульона. Тушеные овощи залить бульоном и варить 15 минут. Борщ, налитый в тарелку, посыпать зеленью петрушки, укропа и положить сметану.

Мелков С.А., Тавда Свердл. обл.

КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ, С ЯЙЦОМ

Ингредиенты: *1 кг картофеля, 3 яйца, 1 ст молока, 2 ст л масла.*

Приготовление: очищенный и сваренный картофель нарезать ломтиками и обжарить на масле. Яйца отбить в кастрюлю, добавить молоко, соль и хорошо размешать. Обжаренный картофель залить яйцами и запечь в духовке на среднем огне до готовности яиц.

Вуракин Л. А., Томск

РЫБА, ТУШЕНАЯ В МАЙОНЕЗЕ

Ингредиенты: *1 кг филе трески или минтая, 3 репчатых лука, 3 моркови, 2 лавровых листа, 1 банка майонеза, немного подсолнечного масла и немного черного перца в горошке.*

Приготовление: на дно кастрюли вылить немного масла. Порезать рыбу на 3-4 кусочка. Сверху добавить порезанный не очень мелко лук и натертую на терке морковь. Все залить

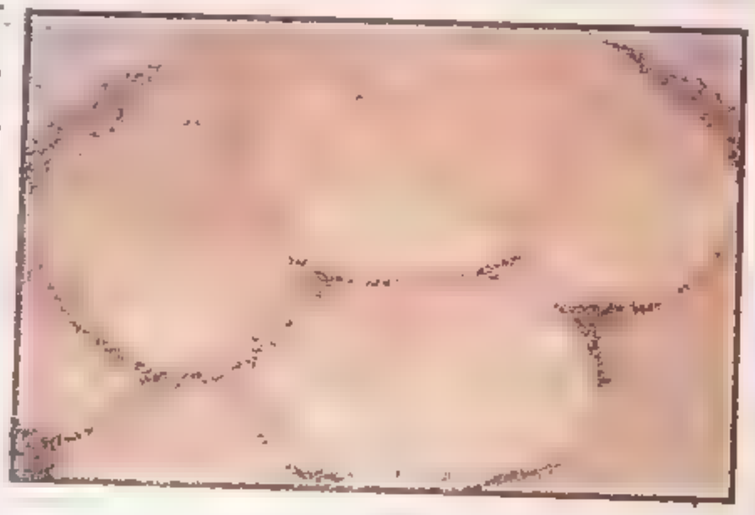
5-ю ч л майонеза с перцем. Повторить описанную процедуру пока кастрюля не заполнится до верха. В конце нужно добавить побольше майонеза. Залить содержимое кастрюли холодной водой. Поставить на огонь и через 15-22 минуты блюдо готово. Подаётся с образовавшимся при тушении соусом.

Ивановцева З.Д., Нижний Тагил

БУЛОЧКИ К ЧАЮ

Ингредиенты: *225 г муки, 40 г маргарина, 1 1/2 ст л сахара, 150 мл молока.*

Приготовление: просеять муку в миску и размешать с маслом, добавить сахар, взять нож и добавлять по нему молоко понемногу. Замесить мягкое тесто. Раскатать тесто до толщины 2 см. С помощью круглой формы вырезать несколько булочек и положить их на противень, смазанный маслом. После того, как вы вырезали столько булочек, сколько возможно, раскатать тесто еще раз и сделать еще булочки и т. д. Разогреть духовку до 220°С. Выпекать в духовке 12-15 минут. Остудить перед подачей. Есть их теплыми.



Турман Н.В., Снежинск, Челяб. обл.

КУРАБЬЕ

Ингредиенты: *2 ст пшеничной муки, 200 г сливочного масла, 3 ст л сахарной пудры, 1 яичный белок, 1 г ванильного сахара.*

Приготовление: разогреть духовку до 200-220°С. Масло размять, добавить остальные продукты и хорошо промесить руками 5-6 минут до получения однородной эластичной массы. Сделать печенье, положить на противень. Выпекать 10-12 минут до появления легкого подрумянивания. Выложить на блюдо и дать остыть под полотенцем. Положить на печенье джем.

Разина С.А., Орел

НА ЗАМЕТКУ

СУП

1.5 ст молока,
0.5 ст воды,
3 картофелины,
1 яичный белок,
30 г сливочного масла,
соль.

Половину картофеля отварить, затем протереть горячим. Оставшийся картофель натереть на терке и соединить с отварным картофелем. Добавить яичный белок, соль и перемешать. Молоко соединить с водой, довести до кипения, посолить. Сделать из картофеля фрикадельки, отварить в подсоленной воде, переложить в горячее молоко, довести до кипения. При подаче добавить в тарелку сливочное масло.

20

НА ЗАМЕТКУ

КОМПЛИМЕНТ

На подготовленные тарелки положите по конвертику – там будет указано, кому и где сидеть. Лучше написать на них не имя, а комплименты любимому человеку, его лучшие черты. Например: «На этом месте сидит самая прекрасная, терпеливая и нежная из всех женщин на свете» или «Это почетное место для короля моих грез». А на обороте листа напишите «Декларацию романтического вечера». Например: «В этот знаменательный вечер настоящим документом категорически запрещено говорить о делах, проблемах, включать телевизор, предписывается говорить комплименты и ласковые слова».

РОМАНТИЧЕСКИЙ УЖИН

САЛАТ С ФРУКТАМИ ПО-ЯПОНСКИ

4

Ингредиенты: *1 банка консервированных ананасов, 3 помидора, 2 апельсина, зеленый салат, лимонный сок, соль, 1 ч.л. сахара, взбитые сливки.*

Приготовление: консервированный ананас порезать кусочками, некрупно порезать помидоры. Апельсин разделить на дольки, аккуратно очистить дольки от мембран и семян, разрезать их пополам. Смешать подготовленные ингредиенты. Подготовить заправку: взбить лимонный сок с солью и сахаром. Заправить салат и поставить его в холодильник. Перед подачей на стол выложить красивое салатное блюдо листьями зеленого салата, на них горкой уложить охлажденный салат, сверху украсить взбитыми сливками.

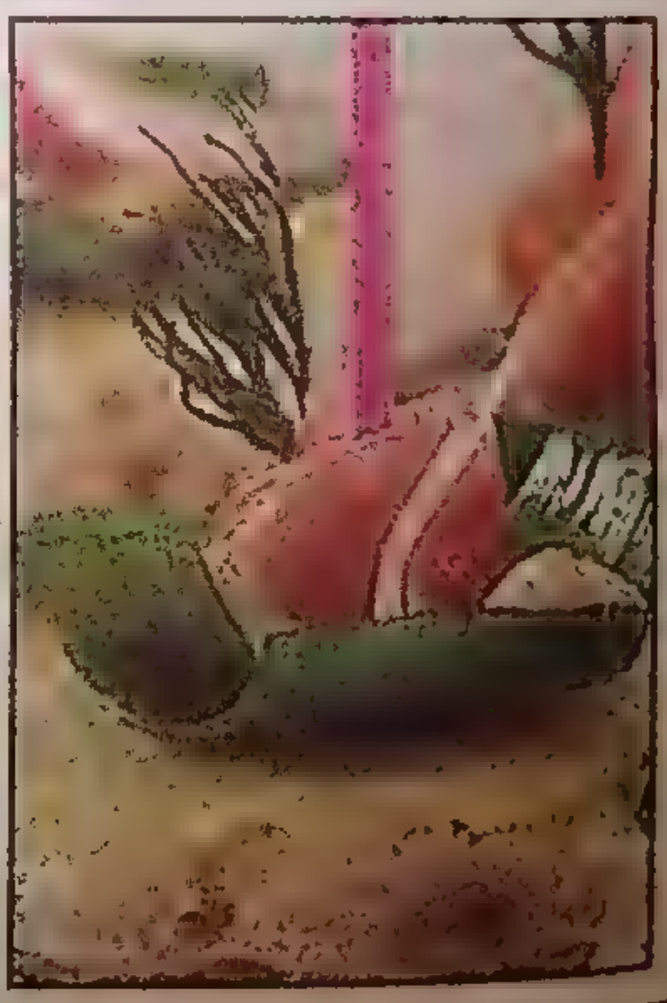
Абакумова В.Л., Кузнецк

КАНАПЕ С МЯСОМ ЦЫПЛЕНКА

1

Ингредиенты: *100 г пшеничного хлеба, 50 г мяса цыпленка, 50 г желе, 50 г говяжьего языка, 30 г сливочного масла, 20 г горчицы.*

Приготовление: круглые гренки смазать маслом, растертым с горчицей. Вокруг сделать ободок из мелко нарубленного вареного языка, а посередине положить мелко нарубленное мясо цыпленка или пюре из него, слегка залитое майонезом или желе.

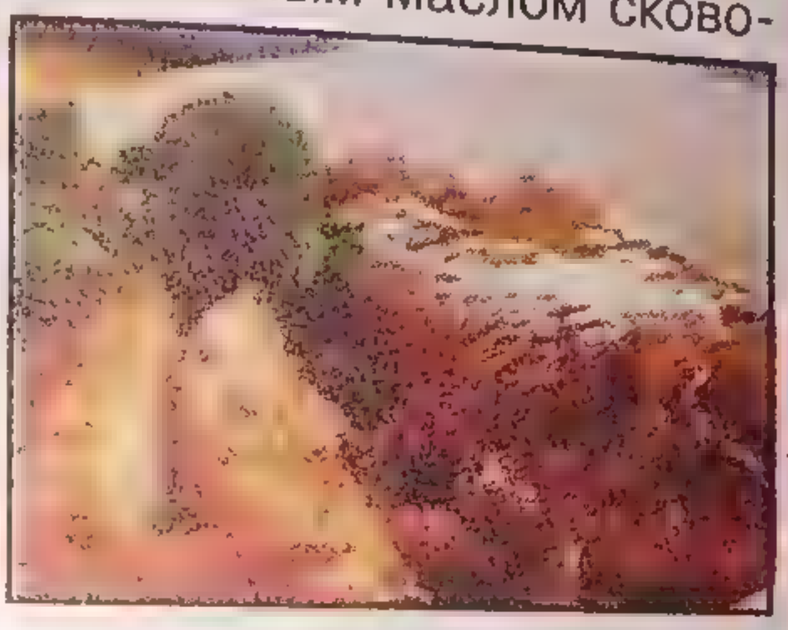


Белоконь П.М., Вольск, Сарат. обл.

БИФШТЕКС В КОНЬЯЧНОМ СОУСЕ

Ингредиенты: *650 г говядины (вырезки), 1 ст коньяка, 3 ст л белого вина, 80 г сливочного масла, 0.5 стакана концентрированного мясного бульона, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Приготовление: мясо обмыть холодной водой, обсушить и нарезать на порционные куски. Каждый кусок отбить, посолить и поперчить по вкусу. Выложить подготовленные бифштексы на разогретую со сливочным маслом сковороду и обжарить с обеих сторон до образования золотисто-коричневой корочки. Затем огонь уменьшить, мясо сбрызнуть белым вином (1 ст л) и довести до готовности. Готовые бифштексы выложить в глубокое блюдо. В сковороду, в которой жарилось мясо, влить оставшееся вино, коньяк, концентрированный мясной бульон и на сильном огне довести смесь до кипения. Полученным соусом полить мясо.



Фидюкина М.Г., Воронеж

ФАРШИРОВАННЫЕ ФИНИКИ

Ингредиенты: *1 кг крупных фиников, 7 яичных белков, 1.5 ст сахарной пудры, 1.5 ст очищенного и мелко порубленного миндаля.*

Приготовление: крупные промытые в теплой воде финики надрезать вдоль с одной стороны и удалить косточки. В эмалированной посуде взбить яичный белок с сахаром в тугую пену, постепенно добавляя очищенный и мелко порубленный миндаль. Финики нафаршировать полученной начинкой так, чтобы она немного выступала из надреза.

Хохлова Д.С., Махачкала

НА ЗАМЕТКУ

СЮРПРИЗ

Можно ждать любимую с наполненными гелием шариками, а в них – лепестки роз. И когда девушка подойдет поближе, то шарики лопаются (не без помощи кавалера) – и вас сию же секунду окружает облако из ароматных лепестков роз. Впечатление непередаваемое – это будет заметно по немного обескураженному, но светящемуся счастливой улыбкой лицу вашей избранницы. На пороге дома завяжите любимой глаза подаренным ранее шарфом и внесите ее на руках в квартиру. И когда вы снимите повязку с ее глаз, то она увидит комнату, усыпанную цветами и погруженную в таинственное мерцание свечей.

НА ЗАМЕТКУ

ПОМИДОР

Источник ликопина. Это вещество не только придает томатам красный цвет, но и антиоксидантные свойства. Особенно полезны помидоры для профилактики рака простаты у мужчин, яичников и матки - у женщин. Причем ликопин лучше усваивается не из свежих плодов, а из тушеных, запеченных, а также из томатной пасты. Суточная профилактическая доза ликопина - 10 - 15 мг. Ее можно добыть на выбор из: 0,5 кг свежих томатов, 2 стаканов томатного сока, либо 3 - 4 столовых ложек томатных соусов. Помидоры очень богаты калием, а это полезно для сердечников.

ОВОЩИ В ОРЕХОВОМ СОУСЕ

Ингредиенты: *500 г молодых овощей (картофель, цветная капуста, стручковая фасоль), 300г грецких орехов, 1/2 головки чеснока, 3/4 ст гранатового сока, 3/4 ст овощного бульона, 1 ч л хмели-сунели, кинза, красный перец, соль.*

Приготовление: овощи отварить до готовности, охладить. Картофель нарезать долька-

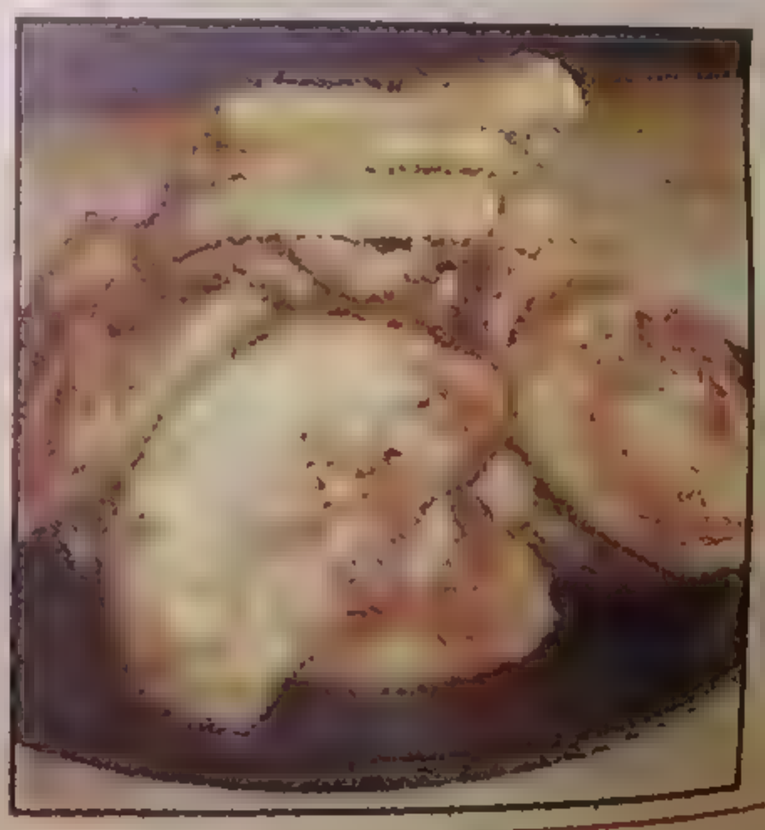
ми, цветную капусту разобрать на соцветия, молодую капусту нарезать крупными кусками, стручки фасоли порезать пополам. Орехи измельчить, добавить пряности, соль, чеснок, кинзу. Постепенно добавить отвар постоянно помешивая. Затем влить сок. Сложить овощи в салатник и залить соусом, посыпать зеленью петрушки и зеленым луком.

Манишкина Л.В., Саранск

КАБАЧКИ ЖАРЕНЫЕ

Ингредиенты: *4 кабачка;* **для соуса:** *1/2 головки чеснока, 2 ст л зелени, 2 ст л толченых орехов, 3 ст л растительного масла, соль, молотый черный перец.*

Приготовление: молодые кабачки, не очищая от кожицы, тщательно промыть и нарезать тонкими кружочками, слегка посолить и обжарить в растительном масле до готовности. Для соуса: чеснок тщательно растереть с солью, рубленой зеленью укропа и толчеными орехами, влить 2 ст л кипятка, перемешать. Добавить в соус горячее растительное масло, в котором жарились кабачки, и заправить по вкусу молотым черным перцем. Горячие жаре-



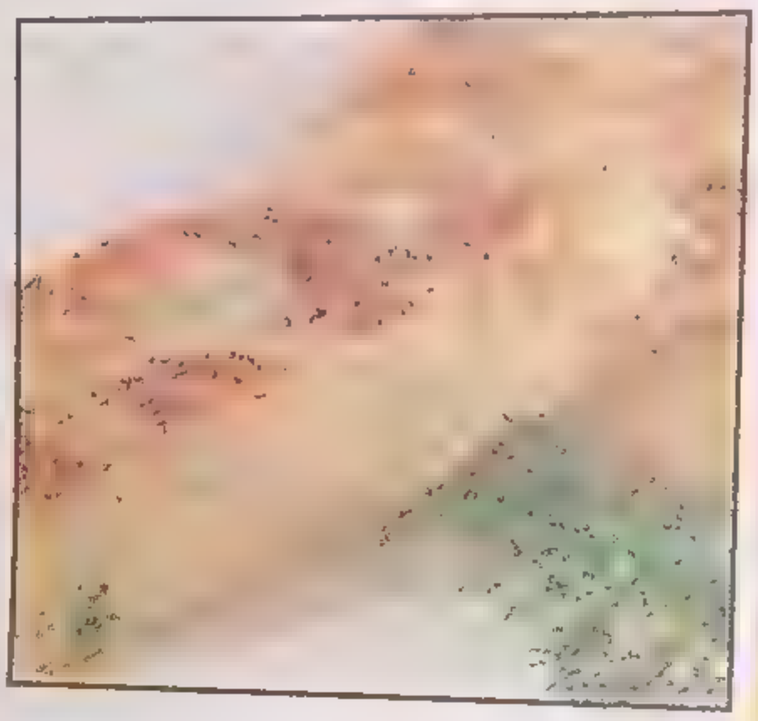
ные кабачки уложить на порционные тарелки, полить чесночным соусом. Отдельно в соуснике подать сметану, майонез или холодное кислое молоко.

Николаева Н.С., Волгоград

КАРТОФЕЛЬНЫЙ КЕФТЕДЕС

Ингредиенты: *500г картофеля, 2 помидора, 3 ч л оливкового масла, 1 ст л рубленной зелени, перец черный молотый , соль.*

Приготовление: картофель сварить в подсоленной воде. Воду слить, картофель размять. Добавить нарезанные помидоры, масло, зелень петрушки, муку, соль, перец. Перемешать. Сформировать 8 лепешек толщиной 1 см. Обжарить на масле до образования золотистой корочки. Подать горячими, оформить зеленью.



Паранова О.Н., Сызрань, Самар. обл.

ПОМИДОРЫ С АНАНАСОМ

Ингредиенты: *10 помидор, 1 ананас, 5 листьев зеленого салата, 1 корень сельдерея, 3 ст л майонеза, соль, перец черный молотый.*

Приготовление: Срезать у каждого помидора верхушку и чайной ложкой удалить семена с частью мякоти. Ананас очистить от кожицы, мякоть нарезать кружочками, удалить сердцевину. Затем мякоть измельчить, соединить с мелко нарезанными мякотью помидоров и зеленью сельдерея, добавить соль, перец. Наполнить полученным фаршем помидоры, полить майонезом и разложить их на блюде, покрытом листьями салата.

Забродина М.И., Иркутск

23 НА ЗАМЕТКУ

ОГУРЕЦ

Неправильно думать, что в огурцах «одна вода». В них содержатся витамины (С, В1, В2, РР), сахар, много минеральных солей. Поскольку большая часть солей - щелочные, огуречный сок снижает кислотность желудочного сока. А также вымывает из организма ядовитые вещества и шлаки. Высокое содержание калия освобождает организм от излишков воды и поваренной соли, помогает вывести песок из почек, благотворно влияет на сердце и печень. В целях похудения полезно раз в неделю устраивать разгрузочные «огуречные» дни: распределить на три приема пищи кило огурчиков с грядочки - и больше ничего не есть.

НА ЗАМЕТКУ

ТОРТ

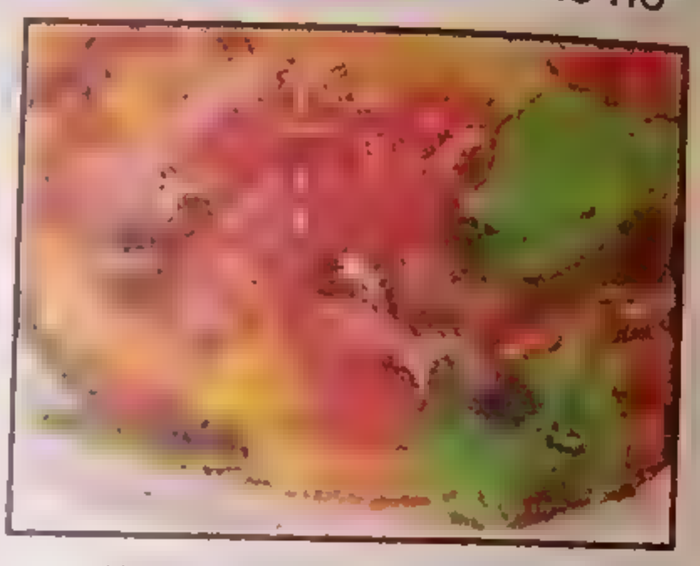
3 банана,
200 г сливочного масла,
200 г сметаны,
1 ст сахара,
500 г несоленых крекеров «рыбка»,
1 ст ядер грецких орехов,
100 г шоколада.

Бананы размять вилкой. Мягкое масло, сметану, орехи, сахар и бананы перемешать, взбить миксером в однородную массу. Добавить крекеры, тщательно перемешать. Выложить на блюдо, посыпать шоколадной крошкой. Поставить на 1 час в холодильник.

САЛАТ «ПАРАДНЫЙ»

Ингредиенты: *250 г желтого болгарского перца, 250 г красного болгарского перца, 0.5 кг репчатого лука, 250г сыра, 6 яиц;* **для заправки:** *250 г майонеза, 1 яблоко., 1/2 ч л горчицы, желтки.*

Приготовление: перец и лук нарезать кольцами. Сварить вкрутую яйца - белок мелко порубить, а желтки оставить на заправку. Сыр натереть на крупной терке, все перемешать. Заправка: желтки размять, яблоко натереть, все смешать с майонезом, добавить горчицу, сахар и слегка взбить венчиком или в миксере до однородной массы. Полученной смесью заправить салат.



Лысовин П.П., Великие Луки

ЯЙЦА ФАРШИРОВАННЫЕ ЛУКОМ

Ингредиенты: *2 яйца, 30 г репчатого лука, 25 г сметаны, 2 г горчицы, зелень.*

Приготовление: яйца сварить вкрутую, разрезать вдоль пополам и из каждой половины вынуть желток. Спассеровать мелко нарезанный лук, добавить часть сметаны, горчицу, соль и все тщательно смешать. Подготовленную массу положить в бумажную трубочку и через нее наполнить каждую половину яйца. Вокруг яиц положить протертый через сито желток. Яйца украсить кольцами лука, зеленью и полить остатком сметаны. Подать на порцию по 2-4 половинки яйца.

Евсетина О.О., Уфа

ПОМИДОРЫ В ШУБЕ

Ингредиенты: *3 крупных помидора, 200 г сыра (лучше твердого), 2 вареных яйца, перец 1 г, соль 0.5 ч. л., майонез 100 г, зелень (петрушка, укроп) по 1 ст. л., чеснок - 2 зубка.*

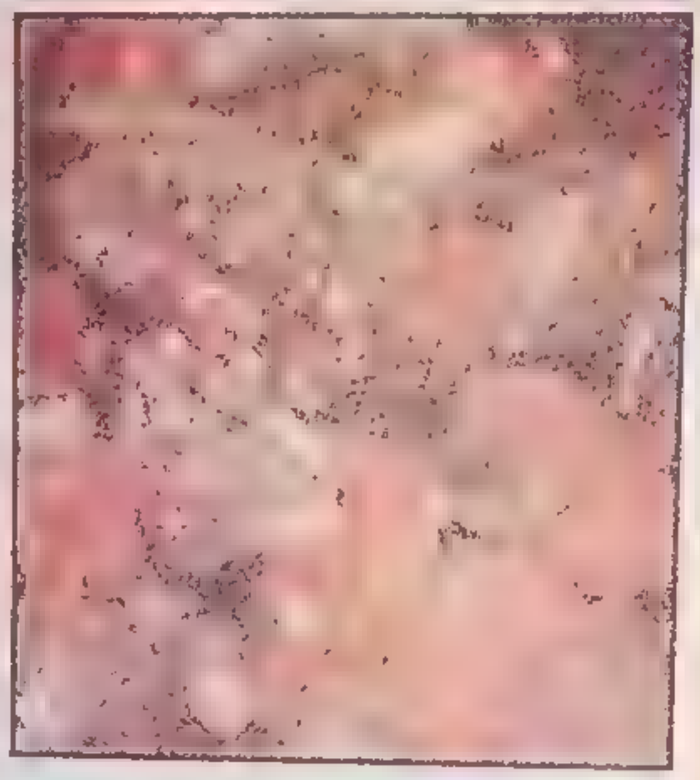
Приготовление: порезать помидоры кружками, разложить половину на плоской тарелке. Посолить, поперчить, посыпать мелко нарезанным яйцом, сыром, тертым чесноком, по-

лить майонезом, разровнять его ножом. Это первый слой. То же самое повторить еще раз, сверху посыпать мелко порезанной зеленью.

Горин В.С., Калуга

МЯСО С ПОМИДОРАМИ

Ингредиенты: *160 г говядины (вырезка), 15г масла топленого, 130 г помидор свежих или помидор консервированных, перец, зелень.*



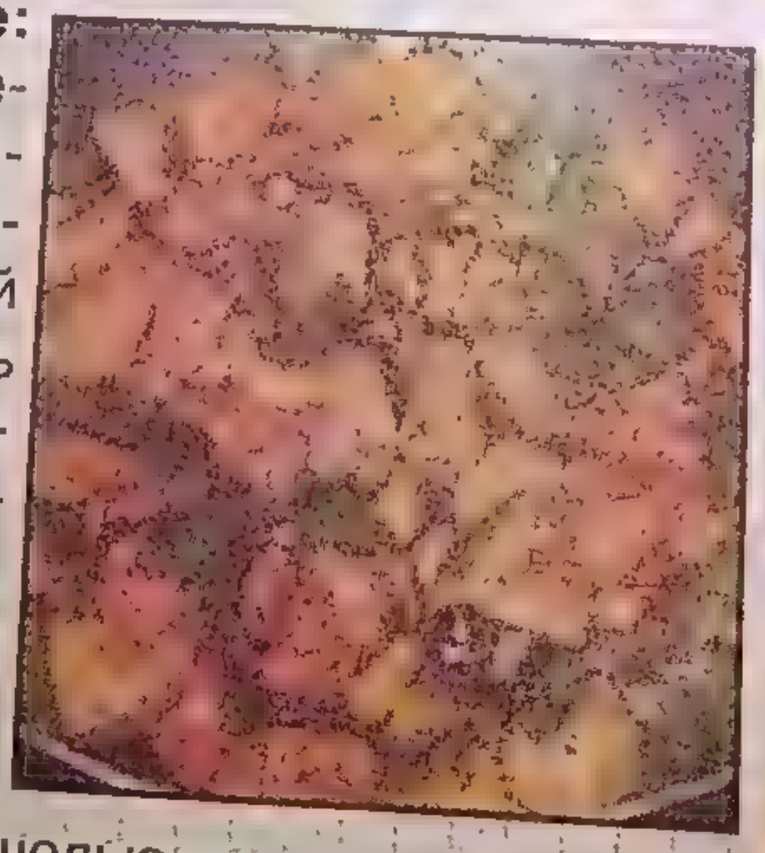
Ингредиенты:

мясо нарезать по 6-8 кусочков на порцию, слегка отбить, посолить, посыпать перцем и жарить на топленом масле. Помидоры разрезать дольками, выжать семена, посолить, посыпать перцем и обжарить. При подаче на ломтики мяса положить дольки жареных помидоров, посыпать зеленью и подать на сковороде, на которой мясо жарилось.

Салогова Ю.Е., Юшта, Рязанск. обл.

КУРИЦА ЧИЛИ

Ингредиенты: *белое мясо 1 курицы, 3 чили-переца, корень сельдерея, 100г грибов, 100г консервированного зеленого горшка, зеленый лук, чеснок, 1 ст л крахмала.*



Приготовление:

нарезать чили перец, овощи, курицу. Крахмал развести в 50г кипяченной воды. Нагреть, добавить чеснок и чили, затем курицу, 3-4 минуты, затем овощи, залить 50г бульона, накрыть крышкой на 5 минут. Затем добавить крахмал разведенный в воде. Подать с рисом или вермишелью.

Талькова Е.И., Красноярск

25

НА ЗАМЕТКУ

С ТУНЦОМ

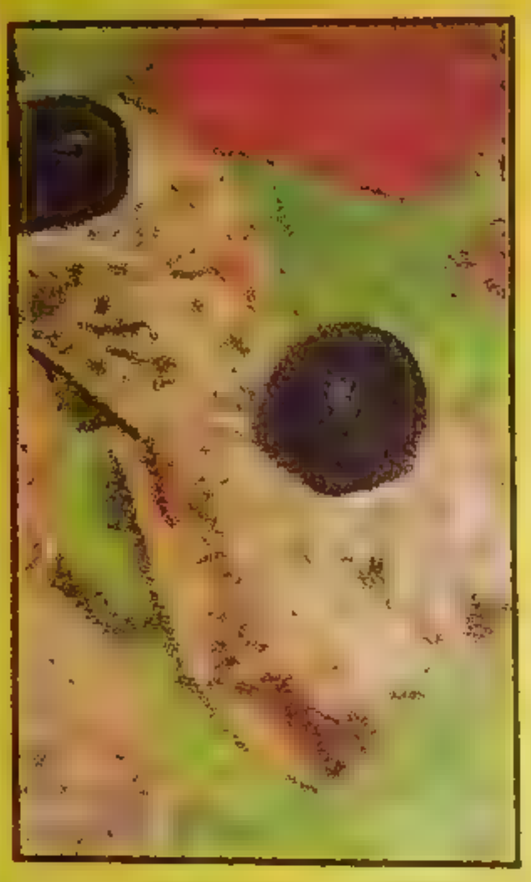
350г длиннозернистого риса, 80г бекона, 200 г свежего зеленого горошка, 200 г консервов тунца, 2-3 ст л соевого соуса

Отварить рис, немного остудить. В глубокой сковороде обжарить порезанный бекон 2 минуты. Переложить бекон в тарелку. Добавить в сковороду 2 ст л масла, добавить рис и жарить 3 минуты. Добавить горошек и тунец, обжаривать на большом огне 2-3 минуты. Добавить соевый соус и бекон и обжаривать еще 1 минуту. Подавать сразу же, с дополнительным соевым соусом (по желанию).

26

НА ЗАМЕТКУ

ЗАКУСКА



100 г твердого сыра, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, картофельные чипсы, маслины, укроп, майонез

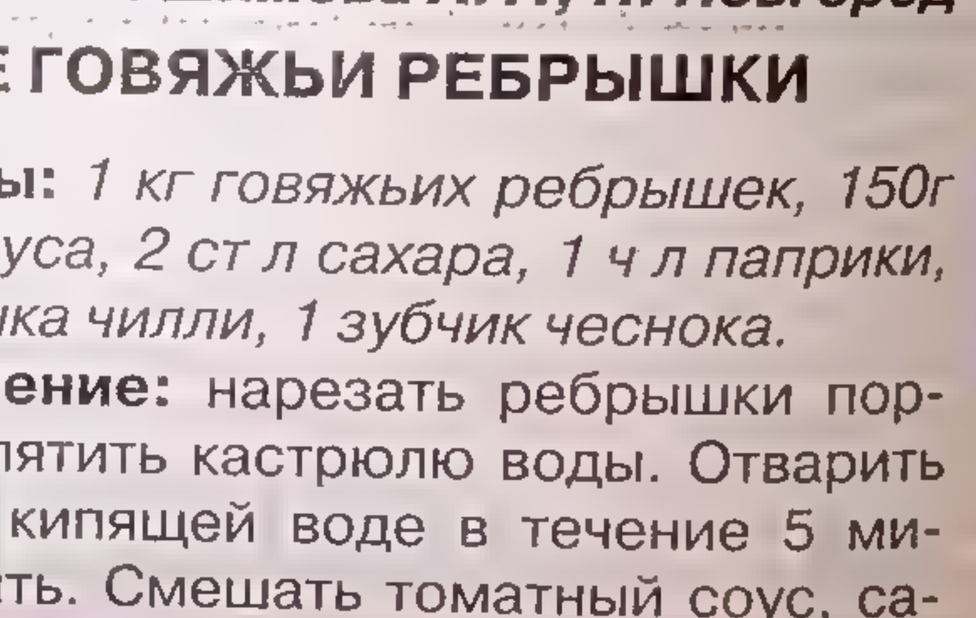
Сыр натереть на мелкой терке. Помидоры тонко порезать. Зелень измельчить. Все перемешать. Добавить давленный чеснок и майонез. Все тщательно перемешать. Разложить закуску по чипсам. Украсить маслиной.

НОРВЕЖСКАЯ СЕЛЬДЬ В ЯБЛОКАХ

2

Ингредиенты: *150 г филе слабосоленой норвежской сельди, 2 зеленых яблока, 3 яйца, 50 г майонеза, 1/2 репчатого лука, соль.*

Приготовление: зеленые яблоки разрезать пополам, удалить семена и мякоть, оставив слой толщиной примерно 5 мм. Филе норвежской сельди, вымоченной в молоке или чае, 2 яйца, мякоть яблок мелко порубить и заправить майонезом. Полученной смесью нафаршировать половинки яблок. Сверху посыпать мелко нарезанным яйцом.



Гшимова А.Т., Н. Новгород

ПИКАНТНЫЕ ГОВЯЖЬИ РЕБРЫШКИ

4

Ингредиенты: *1 кг говяжьих ребрышек, 150 г томатного соуса, 2 ст л сахара, 1 ч л паприки, 1/4 ч л порошка чилли, 1 зубчик чеснока.*

Приготовление: нарезать ребрышки порциями. Вскипятить кастрюлю воды. Отварить ребрышки в кипящей воде в течение 5 минут, воду слить. Смешать томатный соус, сахар, паприку, порошок чилли и чеснок. Добавить к соусу ребрышки. Закрыть крышкой и оставить мариноваться в холодильнике на ночь. Жарить ребрышки на горячей решетке или крышке барбекю 10-15 минут, постоянно смазывая маринадом, пока ребрышки не прожарятся.

Епишкин А.Д., Пермь

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ ЯИЧНЫЙ

Ингредиенты: *65г яиц, 30 г соленых огурцов, 15г репчатого лука, 30г майонеза, 5 г зелени.*

Приготовление: все продукты нашинковать ломтиками, заправить майонезом с добавлением горчицы. Уложить в фужеры и оформить зеленью и тертым яичным желтком.

Подгорная Л.И., Борисоглебск

ЗАКУСКА ИЗ ЖЕЛУДКОВ

Ингредиенты: *750г куриных желудков, 2 луковицы, 2 ст л соевого соуса, 200мл рафинированного подсолнечного масла, 1 ч л соли, 0.5 ч л сахарной пудры, 1 ч л 70% уксусной кислоты, 0.5 ч л красного жгучего перца.*

Приготовление: куриные желудки порезать полосками шириной 1.5-2см. Залить кипятком, чтобы он едва покрывал нарезку. Посолить. Варить 50 минут. Лук нарезать тонкими полукольцами. В сковороду влить масло и всыпать перец. Масло раскалить. С желудков слить воду. Положить лук, всыпать сахарную пудру и перемешать. Влить раскаленное масло. Оно должно сильно зашипеть. Перемешать. Влить соевый соус и постепенно добавить уксус. Хорошо перемешать. Оставить настаиваться на 8 часов.

Соломина М.А., Волгодонск

ПИРОЖНЫЕ ХРУСТЯЩИЕ ШОКОЛАДНЫЕ

Ингредиенты: *250г сливочного масла, 50г шоколада, 4 яйца, 2 ст сахара, 1 ст муки, соль, ванилин.*

Приготовление: шоколад и масло размягчить и смешать вместе. Яйца взбить, добавить в них сахар, ваниль, шоколадную смесь, все хорошо перемешать и всыпать смешанную с солью муку. Замесить тесто. Выпекать целым коржом при 180°С 35 минут. Когда корж остынет, разрезать его на маленькие квадратики.

Мирошниченко И.Б., Саратов

27

НА ЗАМЕТКУ

ТОРТЫ

ЯГОДНЫЙ

6 яиц,
2 ст муки,
2 ст сахара,
ягоды, фрукты.

Взбить яйца с сахаром, постепенно добавить муку. Выпечь три коржа. Размять ягоды, добавить сахар и ваниль. Выложить ягодную массу на горячие коржи, украсить взбитыми сливками и целыми ягодами.

БЫСТРЫЙ

2 яйца,
200г маргарина,
1 ст сахара,
2.5 ст муки

Маргарин растопить, добавить сахар, яйца, соду, гашенную уксусом, и муку. Тесто разделить на 2 части. Одну часть выложить лепешкой на противне и намазать вареньем. Края загнуть. Другую часть натереть на терке и посыпать поверх варенья. Поставить в духовку и выпекать при 200°С.

НА ЗАМЕТКУ

ПАШТЕТ

500 г отварного мяса, 300 г корней пастернака, 200 г моркови, 200 г репчатого лука, 100 г растительного масла, соль.

Пастернак и морковь вымыть, очистить, мелко нашинковать. Лук очистить и мелко порезать. Пассеровать все измельченные овощи на растительном масле, посолить и пропустить через мясорубку вместе с отварным мясом.

ЕСЛИ ЖЕНЫ НЕТ ДОМА

СВИНИНА ПО-ЛЕТНЕМУ

Ингредиенты: *750 г молодого картофеля, 500 г спелых помидоров, 2 зубчика чеснока, 3-4 веточки розмарина, 4 свиных отбивных.*

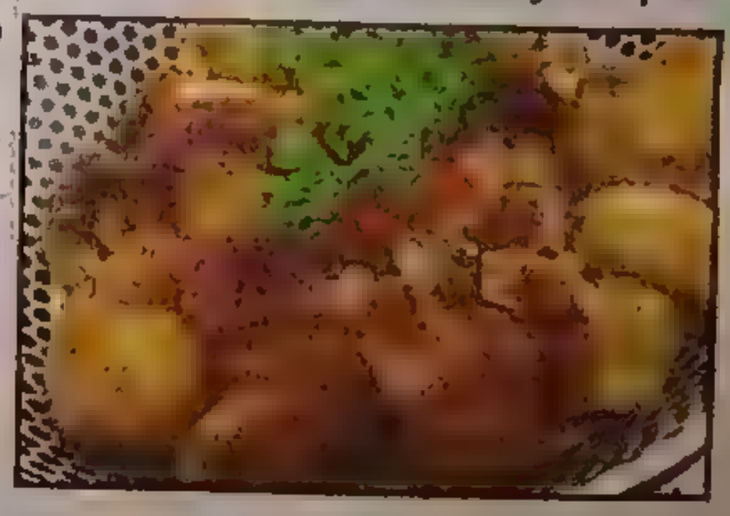
Приготовление: разогреть духовку до 200°С. Промыть картофель, но не чистить его. Порезать на крупные куски и отварить в кипящей воде в течение 6-8 мин почти до мягкости, слить. Порезать помидоры похожими кусками. Мелко порезать чеснок, затем ободрать розмарин с веточек и мелко порезать. Побрызгать оливковым маслом на дно формы достаточно широкой, чтобы все отбивные легли в один слой. Разложить по всему дну кусочки картофеля и помидоров, приправляя солью и перцем. Посыпать половиной розмарина и чесноком. Побрызгать оливковым маслом сверху и запекать 15 минут. Затем положить сверху свинину и посыпать оставшимся розмарином. Вернуть в духовку на 35-40 минут, пока картофель и свинина не станут мягкими.

Фатеева Я. Б., Ростов

САЛАТ С ГРИБАМИ

Ингредиенты: *250 г ветчины, 200 г сыра, 100 г консервированного зеленого горошка, 100 г маринованных грибов, 50 г сметаны, 80 г майонеза, соль, зелень.*

Приготовление: ветчину или колбасу нарезать кубиками. Сыр натереть на крупной терке, маринованные грибы мелко нарезать. Приготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, соль, заправить смесью сметаны с майонезом. Готовый салат украсить зеленью.



Углов А.А., Иваново

КУРИЦА ПО-МАДРИДСКИ

Ингредиенты: *400г курицы, 100г шампиньонов, 2 репчатых лука, 3 картофелины, 2 болгарских перца, 1 ст л сливочного масла, 2 ст л белого вина, соль, перец черный молотый.*

Приготовление: курицу натереть солью и перцем. Обжарить в масле нарубленный репчатый лук, добавить очищенные, мелко нарубленные шампиньоны, небольшое количество воды и тушить до полуготовности. Получившейся смесью наполнить курицу, обжарить со всех сторон на оставшемся масле и добавить бульон. Через 15 минут добавить сырой картофель, нарезанный дольками, нарезанный кольцами перец. Немного погодя добавляют вино, еще немного воды и тушить курицу до готовности, поливая образовавшимся соком.

Куклин Е.Ю., Октябрьск, Самар. Обл.

КУРИЦА С ЯБЛОКАМИ И СЫРОМ

Ингредиенты: *1 кг курицы, 2 ст л масла, 200 г томата, 3-4 яблока, 2 репчатых лука, 3-4 ст л воды, 3-4 ст л масла.*

Приготовление: тушку курицы промыть, разрезать на порции, уложить в посуду, добавить масла, накрыть и готовить при полной мощности 6-8 минут. Добавить томат, 2-3 столовые ложки воды, нарезанный кольцами лук, яблоки, очищенные от кожуры и сердцевины и порезанные дольками, тертый сыр. Поставить в печь и довести до готовности при полной мощности в течение 8 минут.

Можаев Н.С., Краснодар

29

НА ЗАМЕТКУ

ЛЕПЕШКИ

500 г курицы, 2 яйца, 2 ст л сливочного масла, 2 ст л молока, 2 ст л муки, жир, мускатный орех, соль

Отварное куриное мясо без костей дважды пропустить через мясорубку, добавить яичные желтки, молоко, растопленное масло, тертый мускатный орех, соль, при необходимости - муку. Ввести в массу взбитые белки. На разогретой с жиром сковороде обжарить из этой массы лепешки (жарить с обеих сторон).

30

НА ЗАМЕТКУ

КАРТОФЕЛЬ

Правильно варить картофель следует следующим образом: его следует положить в кипящую воду и варить на умеренном огне, плотно закрыв крышкой. Много воды не следует наливать, вода должна лишь слегка покрывать верхние клубни. Если при варке картофеля положить в воду ложку маргарина, то картофель сварится быстрее.

Солить картофель лучше всего перед самым концом варки, за 5-10 минут до снятия кастрюли с огня. Таким образом удастся сохранить в картофеле больше минеральных солей.

Картофельное пюре будет вкуснее и лучше если разбавлять горячим молоком: от холодного оно приобретает некрасивый серый цвет.

ПРОДУКТ НОМЕРА

КАРТОФЕЛЬ С ЛИМОННЫМ СОКОМ

Ингредиенты: *1 кг картофеля, 2 ст л сливочного масла, 1 ч л лимонного сока, черный молотый перец, зелень.*

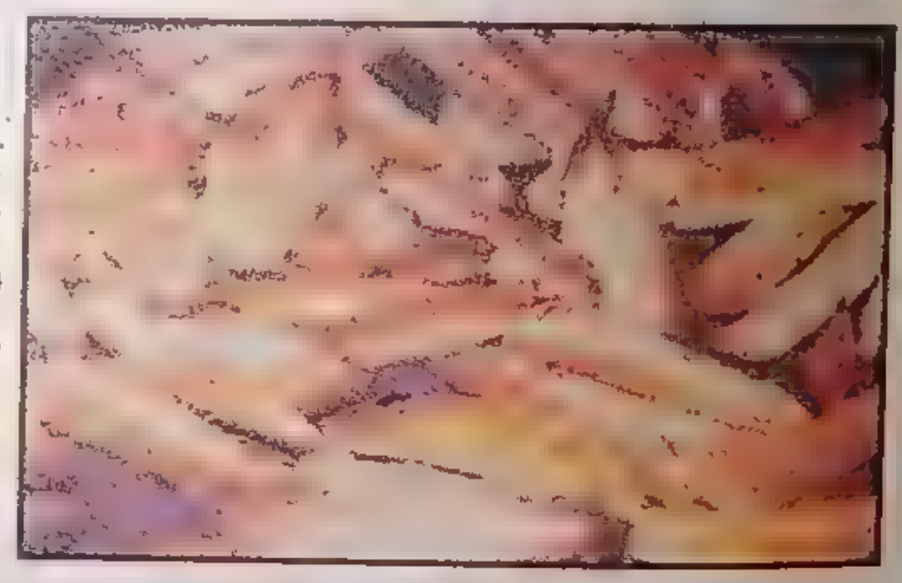
Приготовление: картофель нарезать крупными кусками, положить в мясной бульон и варить до мягкости. Растопить сливочное масло, добавить лимонный сок, молотый черный перец и этой смесью полить картофель.

Родионов П.И., Калуга

КАРТОФЕЛЬ ФРИ

Ингредиенты: *3-4 крупных картофелины, 2 ч л оливкового масла, соль, специи.*

Приготовление: нагреть духовку до 220-230°С. Картофель нарезать на средние брусочки. Разложить картофель на форме для запекания. Взбрызнуть картофель половиной оливкового масла, осторожно распределить масло по кусочкам. Печь 15 минут. Перевернуть картофель, сбрызнуть маслом, солью специями. Печь еще 15 минут. Выложить картофель фри на бумажное полотенце, чтобы удалить лишнее масло.



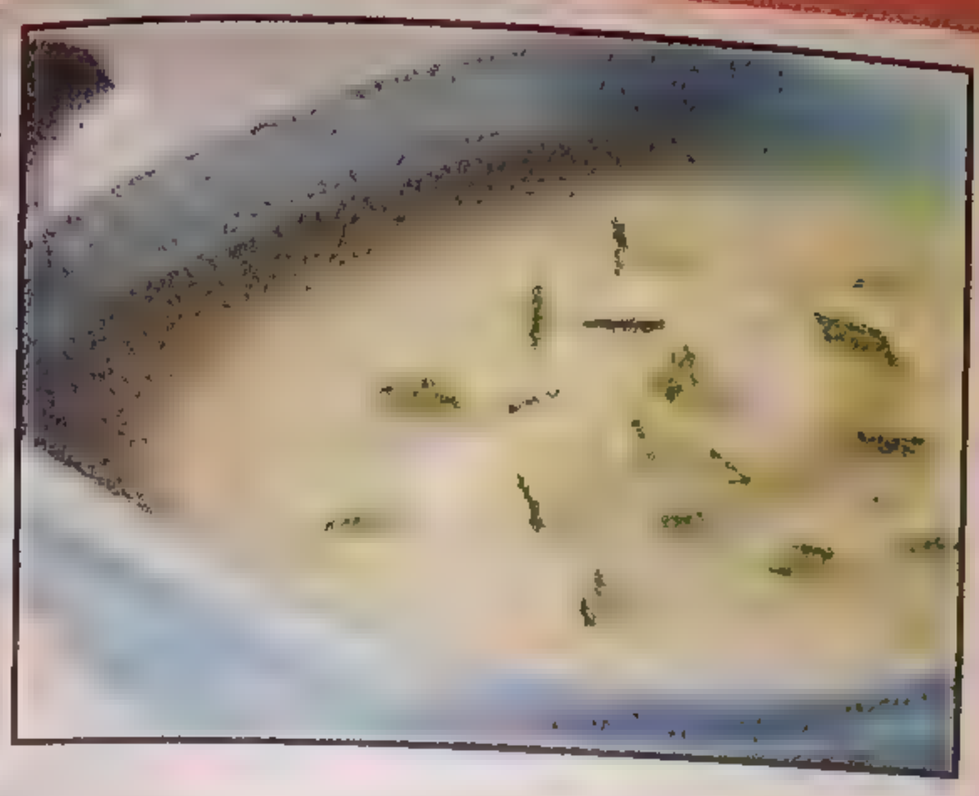
Шмелева А.Е., Волжский, Волгогр. обл.

ЧАМП

Ингредиенты: *900 г картофеля, 1 пучок зеленого лука, 150 мл молока, 50 г сливочного масла, соль, молотый черный перец.*

Приготовление: порезать картофель на крупные куски. Положить в кастрюлю с подсоленной водой и варить 20 минут до мягкости. Тем временем положить зеленый лук в кастрюлю с молоком. Довести до кипения, снизить огонь и варить, пока лук не станет мягким. Слить картофель и дать остыть. Когда он достаточно остынет, чтобы его можно было брать в руки, очистить его от кожу-

ры и вернуть в кастрюлю. Поставить кастрюлю на огонь и помешивать деревянной ложкой в течение 1 мин, пока вся лишняя влага не испарится. Снять с огня. Сделать картофельное пюре с молоком и рубленным зеленым луком, приправить. Подавать горячим с растопленным сливочным маслом.



Забелина Г.И., Астрахань

БУБЛИКИ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ

Ингредиенты: *2 бублика, 2 крупные картофелины, очищенные и порезанные на куски, 100 г соцветий цветной капусты, 50 г сливочного масла, соль и черный молотый перец, 75 г тертого сыра Чеддер, 2 ч л порезанной петрушки для украшения.*

Приготовление: Срезать верхушку бублика. Выскоблить мякоть изнутри, чтобы получилось полое кольцо. Отварить до готовности картофель и капусту отдельно в кипящей воде; слить. Сделать пюре из картофеля со сливочным маслом, солью и молотым перцем, добавить 50 г сыра. Аккуратно добавить капусту, стараясь не помять соцветия. Уложить картофельную смесь по бубликам, посыпать оставшимся сыром. Положить на противень и запекать в разогретой до 200°С духовке 15-20 минут, пока начинка не будет золотистой, а бублик - хрустящим. Подавать, украсив петрушкой.

Каверина А.М., Барнаул

31 НА ЗАМЕТКУ

КАРТОФЕЛЬ

Пюре из старого картофеля будет вкусным и воздушным, если добавить в него взбитый белок.

Старый картофель не потемнеет при варке, если добавить в воду немного уксуса или молока. Уксус можно заменить лимонной кислотой или соком.

Картофель нужно чистить как можно тоньше, т.к. непосредственно под кожурой сосредоточена наибольшая часть белков, витаминов и минеральных солей - веществ, которые делают картофель полезным.

Молодой картофель легче чистится, если полежить его ненадолго сначала в горячую воду, а потом в холодную.

32

НА ЗАМЕТКУ

ПОСТ

В память великого постника, пророка Иоанна Крестителя установлен пост 11 сентября. Замечено, что наши предки ни одного святого не почитают так строго постом, как св. Иоанна Крестителя - глубоко чтут день памяти мученической кончины св. Иоанна Крестителя и проводят его в строгом посте. В этот день остерегаются есть что-либо круглое, например, капусту, так как, по верованию народному, срубить в сей день кочан капусты - значит то же, что срубить голову. Также не решаются употреблять картофель, яблоки - в том же убеждении, что враги св. мученика, отсекши голову, катали ее на блюде как картофель или яблоко.

ГРИБЫ ТУШЕНЫЕ ПО-ОХОТНИЧЬИ

Ингредиенты: *500 г грибов, 2 болгарских перца, 1 репчатый лук, 2 ст л растительного масла, 1 ст л пшеничной муки, 3 ст л томатного пюре, 1/2 ч л тмина, соль.*

Приготовление: грибы, перец и лук мелко нарезать, обжарить на масле, добавить томат-пюре и тмин. Всыпать муку, перемешать, влить немного горячей воды, посолить и тушить до готовности. Перед подачей оформить зеленью. На гарнир подать рассыпчатый рис или жареный картофель.

Чурай В.М., Энгельс

МЕДОВЫЕ ТРЕУГОЛЬНИЧКИ

Ингредиенты: *1 ст манки, 1/2 ст меда, 3 ст л растительного масла, 1 ст воды, 100 г грецких орехов или арахиса, ванилин.*

Приготовление: манку обжарить на масле до светло-коричневого цвета. Мед, сахар и горячую воду соединить и проварить 5 минут. Полученным сиропом залить обжаренную крупу, добавить рубленые орехи, ванилин, перемешать и охладить. Перед подачей нарезать треугольничками.

Уваров Р.А., Липецк

САЛАТ ОВОЩНОЙ СО ШПРОТАМИ

Ингредиенты: *3 вареных картофелины, 1 вареная морковь, 2 огурца, 100 г зеленого консервированного горошка, 160 г шпрот, 1 ч л лимонного сока, зелень петрушки, соль.*

Приготовление: картофель, морковь и огурцы нарезать кубиками. Уложить овощи в салатник слоями, сверху положить шпроты и зеленый горошек. Полить

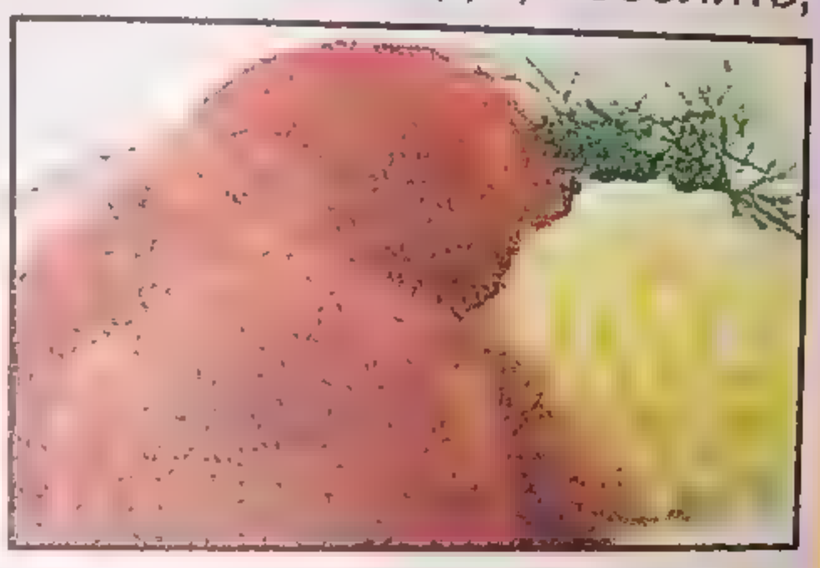
лимонным соком и маслом, оставшимся от шпрот, смешанным с солью. При подаче оформить зеленью.

Ломзик Е.В., Жирновск

ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В ТОМАТЕ

Ингредиенты: *500 г филе хека, 2 ст л риса, 1 репчатый лук, 3 ст л муки, 2 ст л растительного масла, 1 ст томатного соуса, 1 ч л хмели-сунели, соль.*

Приготовление: филе хека вместе с пассерованным на масле луком дважды пропустить через мясорубку. Полученную массу развести с небольшим количеством воды, посолить, добавить хмели-сунели, припущенный рис и перемешать. Из полученной массы сформировать тефтели по 2–3 шт. на порцию, запанировать их в муке, затем залить томатным соусом и тушить в хорошо разогретой духовке 10–15 минут. Подать с картофельным пюре, оформить зеленью.



Царева Т.Ю., Белгород

ПОСТНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ

Ингредиенты: *2 ст риса, 2 ст фасоли, 1 репчатый лук, 1 морковь, 1 болгарский перец, грибной томатный соус, кетчуп, соль, перец, карри.*

Приготовление: фасоль залить водой и дать постоять. Воду слить, залить новой водой и поставить на огонь. Когда фасоль почти сварится, воду слить, фасоль остудить, воду не выливать. Отварить рис, промыть. Морковь натереть, лук и перец мелко нарезать и обжарить на растительном масле. Фасоль прокрутить в мясорубке. Все смешать, добавить специи и 1/2 массы обжаренных овощей. Влить 2 ст л отвара из-под фасоли. Сформировать фрикадельки и выложить в смазанный маслом противень или форму. Для соуса влить в оставшиеся овощи грибной томатный соус, кетчуп, добавить специи, влить 1 ст отвара из-под фасоли. Залить соусом фрикадельки. Запекать 20 минут в духовке на среднем огне.

Сульманова Л.Д., Архангельск

33

НА ЗАМЕТКУ

ПОСТ

Воздвижение Креста Господня - 27 сентября. Этот день напоминает о событии на Голгофе. Потому этот день нужно проводить в молитве и посте.

Перед решающей битвой на Фламиниевой дороге император Константин увидел на солнце лучезарный крест с надписью: «Сим побеждай!» Ночью во сне ему явился Иисус Христос и повелел изготовить воинское знамя с крестом. Константин так и сделал. Одержав победу над Максенцием, император приказал вложить в руку своей статуи, воздвигнутой на главной площади Рима, крест. Константин принял христиан под свое покровительство и объявил веру Христову государственной религией.

Все овощи и фрукты, количество которых указывается в штуках, берутся среднего размера.
Ст л -столовая ложка, ст - стакан, ч л - чайная ложка.

СЛОЖНОСТЬ:
ПОВАРЕНОК
ПОВАР
ШЕФ-ПОВАР
ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Спецвыпуск газеты «Мадам каприз» №6 (77). Распространяется по России. Учредитель и главный редактор **Полянский И.А.** Компьютерная верстка *Кириллова Н.* Спонсор проекта издательство «Эрудит».

Приобрести спецвыпуск **«Пальчики оближешь»** можно в г. Саратове ООО «Эрудит и К°»:
Тел.: 53-13-04
Адрес редакции:
410009, г Саратов, ул. Мельничная, 51/55 - 72.
Тел.: (8452)550-912
Email:
madamkaprize@gmail.com

Письма с рецептами и фотографиями на конкурс присылайте по адресу: 410022, г. Саратов, а/я 452 с пометкой «Пальчики оближешь».
Присланные по почте рукописи не возвращаются и не рецензируются. Редакция оставляет за собой право на литературную обработку писем. Мнение редакции может не совпадать с мнением автора. Редакция не несет ответственности за рекламные объявления.

Победитель конкурса Аносов О.Л. из Воронежа (рецепт «Воздушные бифштексы» №5 стр. 14)
При подготовке номера использовались coogingbook.ru, kuking.net, kugingclub.ru и письма читателей.

Отпечатан в ООО «Импульс», г. Дзержинск, пр. Чкалова, 47а.
Тел.: (8313)22-31-74.
Подписано в печать 20.08.08 в 10-00.
Заказ №
Тираж экз.

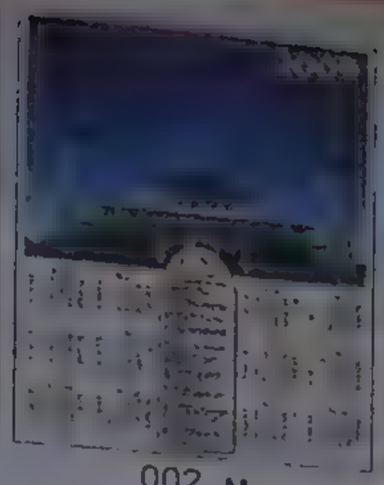
ТАБЛИЦА МЕР

НАИМЕНОВАНИЕ	МАССА, Г			
	Стакан 250 см³	Столовая ложка	Чайная ложка	1 шт средней велич.
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ				
Вишня	180	25	-	-
Земляника	150	25	-	-
Смородина черная	155	-	-	-
Смородина красная	175	-	-	-
Черника	200	-	-	-
Брусника	140	-	-	-
Клюква	145	-	-	-
Крыжовник	210	-	-	-
Малина	180	-	-	-
Шиповник сухой	-	20	6	-
Изюм	190	25	7	-
Яблоко	-	-	-	90
Лимон	-	-	-	60
Апельсин	-	-	-	130
ОВОЩИ				
Картофель	-	-	-	100
Морковь	-	-	-	75
Свекла	-	-	-	250
Лук репчатый	-	-	-	75
Огурец	-	-	-	75
Помидор	-	-	-	60
Кабачок	-	-	-	150
Баклажан	-	-	-	230
Петрушка корень	-	-	-	50
Пастернак корень	-	-	-	90
Сельдерей корень	-	-	-	60
Томат-пюре	220	25	8	-
Томат-паста	-	30	10	-
ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ				
Вода	250	18	5	-
Уксус столовый	250	15	5	-
Желатин в порошке	-	15	5	-
Мед	350	28	10	-
Масло растительное	240	17	5	-

НАИМЕНОВАНИЕ	МАССА, Г		
	Стакан 250 см³	Столовая ложка	Чайная ложка
СЫПУЧИЕ ПРОДУКТЫ			
Горох лущеный	230	-	10
Горох не лущеный	200	-	-
Крупа геркулес	90	-	6
Крупа гречневая	210	-	7
Крупа манная	200	-	8
Крупа перловая	230	-	8
Крупа ячневая	180	-	7
Мак	155	-	5
Мука картофельная	200	-	10
Мука крупчатая	170	-	7
Мука пшеничная	160	-	10
Перец горошком	-	-	4,5
Перец красный	-	-	1
Перец красный	-	-	5
Пшено	220	-	8
Рис	230	-	9
Саго	180	-	7
Сахарная пудра	190	-	8
Сахарный песок	200	-	12
Соль	325	30	10
Сухари молотые	125	-	5
Толокно	140	-	8
Толченые орехи	120	-	6
Фасоль	220	-	10
Чечевица	210	-	-
Гвоздика молотая	-	-	3
Гвоздика	-	-	4
Горчица	-	-	4
Какао	-	20	10

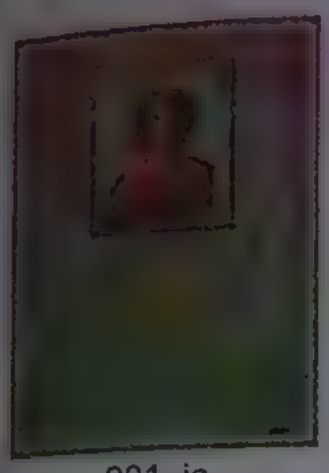
Примечание: *1. Масса сыпучих продуктов указана вровень с краем ложки без верха.* **2.** *Примерное содержание пряностей в 1 г: черного перца - 30 горошин, душистого перца - 15 горошин, гвоздики -12 шт., лаврового листа - 7шт.*

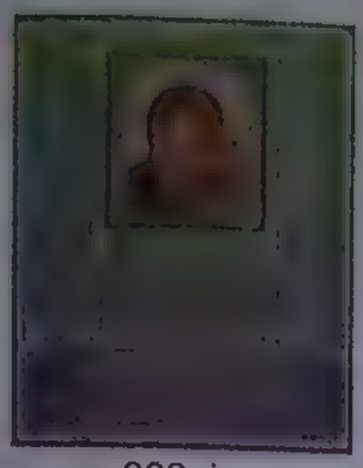
Мусульманские 5 шт

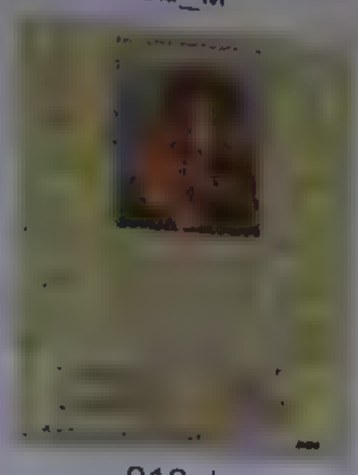


005_м 002_м 004_м 001_м 003_м

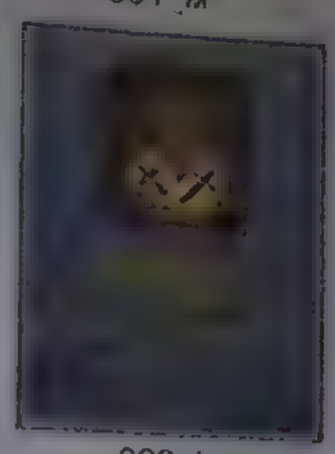
Православные 12 шт

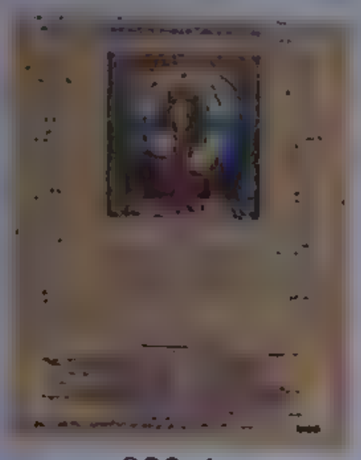


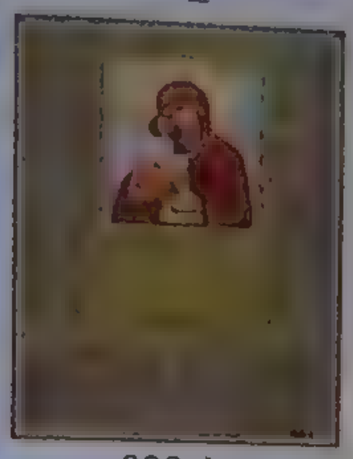




001_ic 002_ic 010_ic 005_ic 003_ic 008_ic







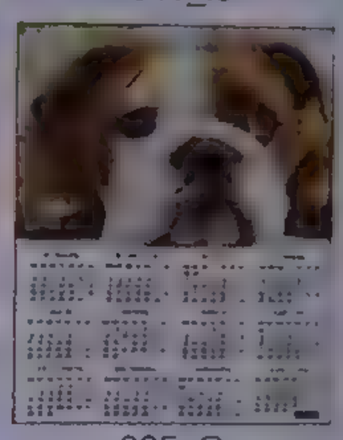
012_ic 009_ic 006_ic 004_ic 011_ic 007_ic

Перечень листовых календарей на 2009 год

ф.А3-А2. цвет 4+0, 128 гр. меловка

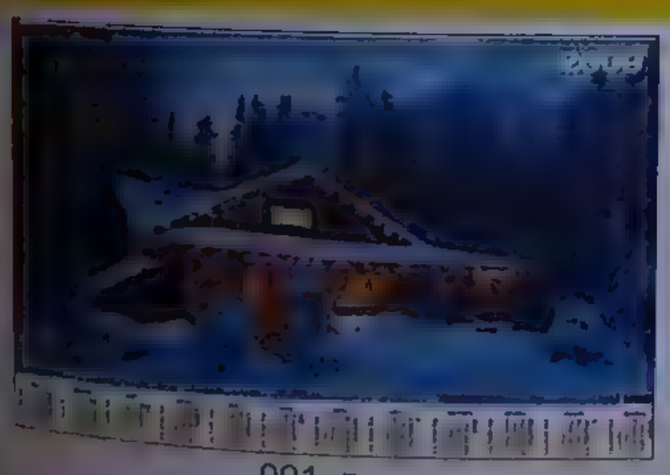
ООО «Эрудит и К°» тел.: 8-903-328-13-04
www.eruditskan.narod.ru, e-mail: erudit@renet.ru

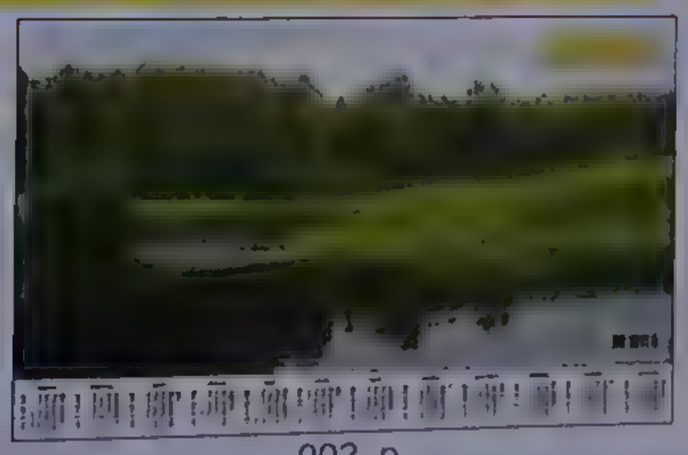
Животные 9 шт



005_G 009_G

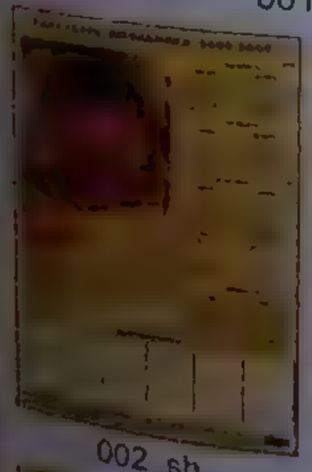
Природа 6 шт



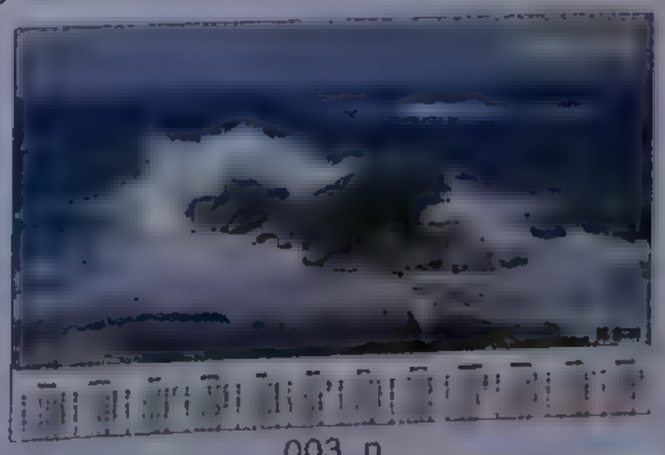


001_p 002_p 004_p 001_G

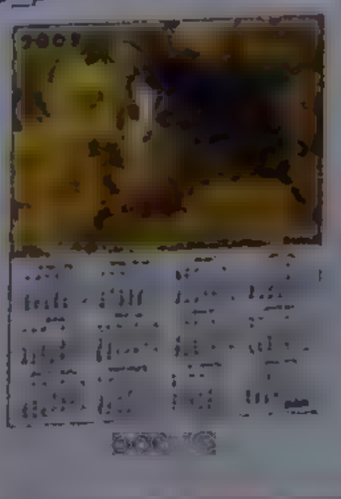
Школьные 2 шт

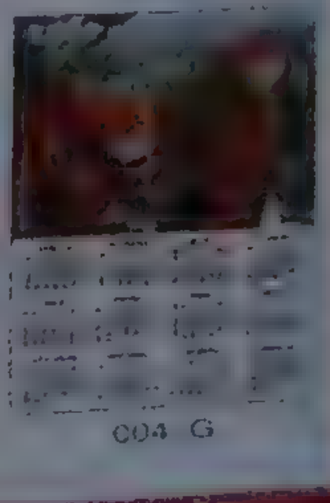


002_sh 005_p 006_p 003_p 002_G



001_sh 007_G 003_G 008_G 006_G 004_G





Уважаемые читатели!
Редакция изданий Эрудит
представляет очередной
спецвыпуск газеты Мадам Каприз:

«ЗАГОТОВКИ НА ЗИМУ»

КРУТИ БАНКИ ЛЕТОМ КУШАЙ ОВОЩИ ЗИМОЙ

В НАШЕМ СПЕЦВЫПУСКЕ:

ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО РЕЦЕПТОВ.

ПРИПРАВЫ, ЗАПРАВКИ, КЕТЧУПЫ, ПЮРЕ, СОУСЫ, САЛАТЫ, МАРИНАДЫ, ЗАКУСКИ, СОЛЕНЬЯ.

В РУБРИКЕ «НА ЗАМЕТКУ»: КОНСЕРВИРОВАНИЕ, ТАРА, БОМБАЖ, ПАСТЕРИЗАЦИЯ, УКСУС.

А ЕЩЕ В НАШЕМ ВЫПУСКЕ КОНКУРСЫ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

Выход в продажу - **22 августа 2008г.**
Формат А5, объем - 32 полосы + обложка
Красочность: обложка мелованная 4 полосы 4+4,
блок 32 полосы газетный 4+4
Стандарт пачки - 100 шт. Вес 1 экземпляра 24 гр.

С уважением, ООО «Эрудит и Ко»

ООО "Эрудит и Ко", Россия, 410009, г. Саратов,
ул. Мельничная, д. 51/55, кв. 72.
Тел./факс: (845-2) 53-13-04, 55-09-12

Phone/fax: (845-2) 53-13-04, 55-09-12
E-mail: erudit@renet.ru

№ 8 (9) август 2007 г.

ДОМ
И Я В НЕМ

Осенние рецепты ЗАГОТОВОК

Содержание

Помидорный рай ..... стр. 3-4
Вкусный перчик ..... стр. 5-6
Кабачки да баклажаны ..... стр. 7-11
Овощной калейдоскоп ..... стр. 12
Радуга салатов ..... стр. 13-18
Полезная свекла ..... стр. 19-20
Заправки ..... стр. 21
К мясу ..... стр. 22-23
Заправки и закуски ..... стр. 24
Хрустящая капустка ..... стр. 25-26
Заготовки без уксуса ..... стр. 27-28
С рисом ..... стр. 29
Грибочки ..... стр. 30
Соусы ..... стр. 31
Домашнее вино ..... стр. 32

Осенний день год кормит

Конец лета – начало осени — самая жаркая пора на кухнях. И не только потому, что на улице высокая температура, но и потому, что самое время пополнить погребки лучшими заготовками. Ведь ароматные помидоры, сытные салаты, нежные перчики, заправки — лучший помощник хозяйке! Что еще так выручит, если неожиданно придут гости или времени для приготовления закуски на ужин совсем не осталось? Конечно, домашние заготовки! А капусточка... м-м-м... хрустящая, ароматная, да с дранками и под водочку — что может быть вкуснее?

Но как поступить, если у вас еще нет опыта в консервировании и закваске или опробованные за много лет рецепты не так интересны? Конечно же, обратиться за помощью к «Осенним рецептам заготовок». Опыт читателей, отклики по рецептам — все было учтено при составлении спецвыпуска. В нем мы собрали рецепты самых уникальных, лучших и вкусных заготовок, которые наполнят зимний день ароматом и радостью бархатного сезона.

Рецепт выпуска

В яблочном соке

В 3-литровые стерилизованные банки уложить чисто вымытые красные **помидоры** и залить на 5 мин. крутым кипятком. В кастрюлю налить свежеприготовленный **яблочный сок (на каждую 3-литровую банку 1,1 л сока)** и добавить **1 ст.л. (с верхом) соли.**

С помидоров слить кипяток, положить в банки **по 5 зубчиков чеснока** и залить кипящим яблочным соком, сразу закатать.

И помидоры, и сок получаются очень вкусными.

*Любовь **ТИХОНЕНКО**,*
Шумиловский р-н.

Варенье из помидоров с орехами

1 кг зеленых помидоров, 1,3 кг сахара, 100-150 г ядер грецких орехов, 1,5 ст. воды.

Мелкие зеленые помидоры (3-4 см в диаметре) вымыть и положить на 2-3 часа в содовый раствор **(20 г соды на 1 л воды)**, снова вымыть и уложить в большую кастрюлю или таз. Залить горячим сахарным сиропом, добавить измельченные грецкие орехи и оставить на 4-6 часов. Затем довести до кипения и варить 8-10 мин. Оставить еще на 4-6 часов, после чего снова довести до кипения, варить 10-15 мин. Разложить в стерилизованные банки, укупорить.

*Тамара **ГРИГОРОВИЧ**,*
г. Гуково Ростовской обл.

«Зеленая находка»

5 кг зеленых помидоров, по 1 кг лука, моркови, сладкого перца, 200 г сахара, по 1 ст. 9%-ного уксуса и растительного масла, соль — по вкусу.

Помидоры нарезать полукольцами, лук и перец нашинковать соломкой, морковь натереть на терке. Все сложить, добавить остальные ингредиенты, настоять 3-4 часа, прокипятить 15 мин., разложить в стерилизованные банки, закатать.

*Майя **ЛЯДОВИЧ**,*
ст. Черноерковская Краснодарского края.

Кетчуп — продукт универсальный: и в макароны, и к мясу, и с картошечкой можно подавать. Думаете, все? А вот и нет — такой кетчуп вы с удовольствием будете есть просто с хлебом!

«Оригинальный»

5 кг слив без косточек, 2 кг помидоров, 10 стручков сладкого перца, 1,5 ст. сахара, 2 ст.л. соли, 200 г чеснока, стручок горького перца, 1 ст.л. 9%-ного уксуса.

Сливы, помидоры, сладкий перец мелко нарезать, поварить 35-40 мин. Добавить чеснок, горький перец, соль, сахар, уксус и варить еще 5 мин. Массу протереть через сито и варить 5 мин. Кетчуп разлить в стерилизованные банки, закатать.

Марина ВИДАКОВА,
г. Новомосковск.

Кетчуп «Ароматный»

5 кг помидоров, по 1 ст. измельченного лука, сахара и 9%-ного уксуса, 1 ст.л. соли, по 1 ч.л. черного перца, гвоздики, горчичного семени, кусочек корицы, 0,5 ч.л. семян сельдерея.

Нарезанные дольками помидоры вместе с измельченным луком потомить в кастрюльке под крышкой. Затем протереть через сито. Полученный сок уварить наполовину. Пряности положить в марлевый мешочек и опустить в кипящую массу. Добавить соль, сахар, уксус и варить еще 5-7 мин. Пряности вынуть, а готовый кетчуп разлить в бутылки и укупорить.

Ирина ЧЕХОВСКАЯ,
г. Голая Пристань Херсонской обл.

Салат «Томатный»

3 кг бурых помидоров, 1 кг сладкого перца, 1 кг моркови, 1 кг нашинкованного лука, 1,5 ст. растительного масла, 1,5 ст. 9%-ного уксуса, 1 ст. сахара, 3 ст.л. соли.

Овощи нарезать произвольно и залить растительным маслом на 3-4 часа, затем добавить уксус, сахар, соль и тушить 20-30 мин. после закипания. Разложить в стерилизованные банки и закатать.

Снежана ГВОЗДЕВА,
г. Толочин.

Перец «Аппетитный»

5 кг перца, 1 л воды, 1,5 ст. растительного масла, 1,5 ст.л. 9%-ного уксуса, 1,5 ст. сахара, 0,5 ст. соли, чеснок, петрушка — по вкусу.

Перец без семян вымыть и нарезать дольками на 3 части, затем опустить порциями в кипящий маринад и варить 3 мин. Сложить бланшированный перец в стерилизованные банки, перекладывая слоями измельченного чеснока и петрушки. Залить маринадом, в котором варились овощи и закатать.

Елена ***ТРОФИМЧИК.***

Даже я — мужчина, настолько полюбил эту заготовку из перца, что научился ее готовить! Очень вкусно, а главное – быстро!

«Скороспелый»

5 кг сладкого перца очистить от семян, ошпарить кипятком и оставить на 5 мин. (можно пробланшировать 1-2 мин.).

Приготовить ***маринад*** **из 0,5 л воды, 300 г 9%-ного уксуса, 300 г растительного масла, 300 г сахара, 4 ст.л. соли**. Все хорошо размешать и довести до кипения, остудить. В каждый стручок перца положить внутрь мелко нарезанный большой зубчик **чеснока**. Сложить в кастрюлю и залить маринадом. Сверху положить груз и оставить на сутки. Перец готов. Можно сложить его в банки и хранить в холодильнике.

Алексей ***РОЩУКОВ.***

С капустой

Перец очистить от семян, опустить в посуду с водой, довести до кипения, достать, дать остыть. Нашинковать капусту и перемешать с натертой на крупной терке **морковью**. Добавить по вкусу мелко нарубленные **чеснок и лук, соль**.

Начинить этой смесью перец и плотно уложить в стерилизованные литровые банки открытым концом вверх. Приготовить ***маринад:*** **на 1 л воды — 100 г нерафинированного растительного масла, 200 г 9%-ного уксуса, 200 г сахара, 2-3 ст.л. меда, 1 ст.л. соли** — и залить им перец. Стерилизовать банки 30 мин. и закатать.

Светлана ***ГОНЧАРОВА.***

Я очень люблю перец — свежий, в салатах, но самый любимый —

Маринованный

Сладкий красный перец перебрать, очистить от семян и бланшировать в кипящей воде 5 мин, остудить холодной водой. Затем плотно уложить в поллитровые банки, добавить **зубчик чеснока, 3 горошины душистого перца, лавровый листик, 3 ст.л. 9%-ного уксуса**. Залить горячим рассолом и стерилизовать банки 12 мин.

Для рассола: **на 1 л воды — 1 ст.л. сахара и 1 ст.л. соли.**

Ирина КОШКИНА,
г. Марьина Горка.

Перец «Пижон»

3,5 кг сладкого перца вымыть, разрезать на 4 части, очистить от семян и варить в маринаде 15 мин. Сложить в стерилизованные банки, залить кипящим маринадом и закатать.

Маринад: **на 1 л воды — 0,5 ст. сахара, 1,5 ст.л. 70%-ной уксусной эссенции, 0,5 ст. растительного масла, 2 ст.л. соли.**

Ольга ФЕДОРОВА,
п. Шарковщина Витебской обл.

Рецепт выпуска

С яблоками

По 3 кг сладкого перца и яблок разрезать на четвертинки.

Маринад: в кастрюлю влить **2 л воды, 150 г 9%-ного уксуса,** всыпать **400 г сахара и 1 ст.л. соли.**

В кипящем маринаде перец варить 4-5 мин., яблоки — 2-3 мин. Разложить слоями в банки, залить кипящим маринадом, закатать.

Анжела ВОРОБЬЕВА,
г. Могилев.

В томате

5 кг сладкого перца, 2,5 кг помидоров, 2,5 ст. сахара, 2,5 ст. растительного масла, 0,5 ст. соли, 300 г 9%-ного уксуса.

Помидоры пропустить через мясорубку, вылить в кастрюлю и довести до кипения. Добавить соль, сахар, уксус, кипятить до растворения. Затем всыпать очищенный от семян, крупно нарезанный или целый перец, варить до мягкости. Вынуть его деревянной ложкой и плотно уложить в чистые стерилизованные банки, залить томатом из кастрюли, закатать, укутать до остывания.

Наталья ЖУРИКЛИНА,
ст. Ново-Пластуновская Краснодарского края.

Хотите удивить родных и близких оригинальной заготовкой? Тогда этот рецепт для вас! В моей семье кабачки заготавливают так уже несколько поколений, и всем очень нравится!

В яблочном соке

Для заливки **— 1 ст. яблочного сока, 1 ст. воды, 1 ст. растительного масла, 2 ст.л. сахара, 1 ст.л. соли, 5 зубчиков чеснока.**

Молодые **кабачки** очистить, промыть, нарезать соломкой, уложить в простерилизованную 3-литровую банку.

Приготовить заливку: в кастрюле соединить яблочный сок, растительное масло, воду, добавить натертый на мелкой терке чеснок, сахар, соль. Все прокипятить 2-3 мин. Кипящим раствором залить кабачки и закатать металлической крышкой. Перевернуть, укутать до остывания.

Валерий ПОПОВ,
г. Минск.

Кабачки по-украински

На литровую банку: 1,7 кг кабачков, 15 г чеснока, пучок зелени, 10 г соли, 20 г сахара.

Заливка: **200 г воды, 100-120 г растительного масла, 60 г 6%-ного уксуса.**

Нарезанные кружочками кабачки отварить 5-6 мин. в заливке. Уложить в банки, переслаивая чесноком и зеленью. Залить кипящей заливкой и закатать.

Ирина ДЯЧЕК,
г. Гомель.

Баклажаны фаршированные

Очень вкусно! Такие баклажанчики «с сюрпризом» хороши как закуска. Рецепт попал ко мне с праздничного стола кумы.

6-7 средних баклажанов, 4-5 шт. моркови, 1-2 крупные луковицы, 4-6 зубчиков чеснока, по 0,5 ч.л. молотого черного и красного перца, соль — по вкусу.

Баклажаны вымыть и разрезать вдоль (не насквозь), не дорезая до концов 2-3 см (как кармашки). Проварить до мягкости в ***рассоле*** **(30 г соли на 1 л воды)**. Овощи должны быть покрыты жидкостью полностью. Готовые выложить на наклоненную деревянную дощечку, чтобы разрез оказался сбоку. На отваренные баклажаны положить небольшой груз и оставить на 15-20 мин. для вытекания лишней жидкости.

Морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарезать и отдельно обжарить в **растительном масле**, смешать, добавить мелко нарезанный (не растертый и не пропущенный через пресс) чеснок и (при желании) измельченную **зелень**. Посолить по вкусу. Полученной смесью нафаршировать баклажаны, перевязать ниткой и уложить в эмалированную кастрюлю. Сверху прижать грузом. Если баклажаны не покроются жидкостью, долить оставшийся от варки рассол. Оставить на 3 дня при комнатной температуре или на неделю — в холодильнике.

Готовые баклажаны можно переложить в банку или оставить в кастрюле. Залить сверху небольшим слоем растительного масла и хранить в холодильнике.

Надежда ***ПОДЛЕСНАЯ,***
г. Жлобин Гомельской обл.

В томате

2 кг спелых мягких помидоров, 4 кг баклажанов, 800 г моркови, 150 г лука, 800 г растительного масла, 60 г соли, 1 ч.л. готовой горчицы, 0,5 ч.л. молотого красного перца, 5 горошин душистого перца.

Помидоры очистить от кожицы, нарезать и варить на медленном огне 25-30 мин. Затем протереть массу через сито, добавить горчицу, красный перец, перец горошком, соль, **сахар** и поварить еще 30-40 мин.

Баклажаны нарезать тонкими кружочками, лук и морковь — соломкой и все отдельно друг от друга обжарить в растительном масле до золотистой корочки. Лук смешать с морковью.

В стерилизованные банки до половины налить томатный сок, заполнить на 2/3 баклажанами, сверху положить лук с морковью и залить соусом до верха.

Стерилизовать поллитровые банки 1,5 часа, литровые — 2 часа.

Наталья ***ПАПРУГА,***
г. Костюковичи Могилевской обл.

Очень люблю делать домашние заготовки и с удовольствием поделюсь коронным рецептом!

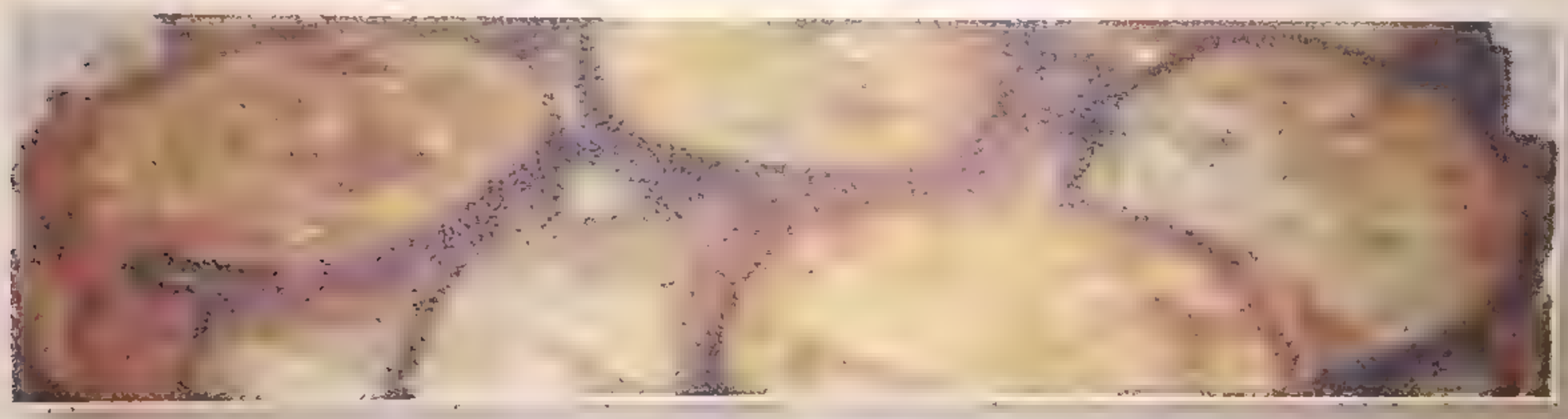
Баклажаны впрок

На 5 средних баклажанов — 300 г чеснока, 10 стручков красного сладкого перца, 8 стручков красного жгучего перца, 1 ст. 6%-ного уксуса, 1 ст. растительного масла.

Баклажаны вымыть, удалить плодоножки, нарезать кусочками по полсантиметра толщиной, **посолить** и оставить на 2 часа. Затем отжать их и обжарить в растительном масле. Чеснок, сладкий и жгучий перец пропустить через мясорубку, добавить уксус и варить 5 мин.

Обжаренные баклажаны сложить в стерилизованные банки и залить этой смесью. Закатать и хранить в прохладном месте.

Анна БЕЛЬСКАЯ,
г. Гомель.



Для тех, кто любит остренькое — лучшей закуски не найти!

Острая закуска

5 кг баклажанов, стручок горького перца, 8 шт. моркови, 200 г чеснока, 0,5 л растительного масла, 200 г 6%-ного уксуса.
***Рассол:* 4 л воды, 4 ст.л. соли, 200 г 9%-ного уксуса.**

Баклажаны вымыть, нарезать кружочками, немного **посолить**, чтобы вышла горечь, и поварить 5-6 мин. в рассоле. Приготовить овощную смесь из пропущенных через мясорубку горького перца, моркови и чеснока, добавить растительное масло и уксус, перемешать. В стерильные банки сложить послойно баклажаны и овощную смесь, пастеризовать литровые банки 20 мин. и закатать.

Светлана БАЛАХОНОВА,
г. Гомель.

«Простая икра»

4 кг кабачков, 1 кг лука, 3 ст.л. соли, 4 ст.л. сахара, 3 ст.л. 9%-ного уксуса, головка чеснока, пучок зелени петрушки, растительное масло.

Очистить кабачки от кожицы и семян. Нарезать крупными кубиками и обжарить до мягкости в масле. Остывшие обжаренные кабачки пропустить через мясорубку. Лук очистить, мелко нарезать и обжарить в масле. Очищенный чеснок пропустить через чесночницу, петрушку мелко нарезать. Все овощи перемешать, добавить соль, сахар, уксус, разложить в банки. Стерилизовать в кипящей воде поллитровые банки 15 мин., литровые — 25 мин. Закатать.

Антонина ПАНАСОВИЧ,
г. Орша.

Салат из кабачков

1,5 кг помидоров, 1 кг кабачков, 0,5 кг лука, 300 г чеснока.

Помидоры и кабачки нарезать кубиками, лук — тоненькими полукольцами. Чеснок нарезать мелко. Овощи смешать, добавить **1 ст.л. соли, 2 ст.л. сахара, 100 г растительного масла,** измельченный **стручок горького перца.** Довести до кипения и варить 10 мин. Разложить в банки и закатать.

Ирина ЗАРОЧИНЦЕВА,
г. Задонск Липецкой обл.

«Ассорти»

3 кг кабачков, 3 кг помидоров, по 1 кг моркови, сладкого перца и лука, 5 ст.л. соли, 250 г растительного масла, 1 ст. сахара, 1 ст.л. 70%-ной уксусной эссенции, разведенной в 200 г кипяченой воды.

Овощи нарезать кубиками, а морковь натереть на крупной терке. Все перемешать, не добавляя уксуса, и выдержать 6-12 часов. Затем поставить на огонь и кипятить 40-50 мин. В конце влить уксус. Горячий салат разложить в стерилизованные банки, закатать и укутать.

Елена ШИВЕРСКАЯ,
с. Сидоренково Кемеровской обл.

«Острый»

3 кг кабачков, 250 г растительного масла, 250 г томатного соуса, 100 мл 6%-ногоуксуса, по 1,5 ст. л. соли и сахара, 0,5 ст. зубчиков чеснока, 0,5 ч. л. молотого перца.

Кабачки очистить, натереть на крупной терке. Из масла, соуса, уксуса, соли, сахара и перца приготовить маринад, залить им кабачковую массу и варить 30 мин. За 5 мин. до готовности всыпать мелко нарезанный чеснок. Горячий салат разложить в стерилизованные банки, закатать.

Наталья ГЛУШНЕВА,
г. Новополоцк.

«Дачный»

5 кг кабачков почистить и нарезать мелкими кубиками, **1 кг лука** — кольцами, **1 кг моркови** натереть на крупной терке, **1 кг сладкого перца** нарезать кубиками (по желанию), **1 ст. сахара, 150 мл 9%-ного уксуса, 0,5 л растительного масла, соль, пряности** — по вкусу.

Все смешать и варить 45 мин., затем разложить в стерилизованные банки и закатать.

Ольга ЮРЕНКОВА,
г. Гомель

Завтрак из банки

Эту закуску зимой часто подаю на завтрак.

3-4 средних кабачка, 3 луковицы, 3 моркови, корень петрушки и корень пастернака (если есть), 3-4 стручка сладкого перца, половинка жгучего перца, 6 средних помидоров.

Отдельно обжарить в растительном масле измельченные овощи (морковь натереть на крупной терке), смешать и добавить **1 ст. риса**, отваренного до полуготовности, **соль, перец, сахар — по вкусу, куриный бульонный кубик**, разведенный в небольшом количестве воды, и тушить 35-40 мин. Затем разложить закуску в стерилизованные банки и закатать.

Татьяна НЕЧИТАЙЛО.

Маринованная морковь

Эта морковочка получается очень вкусной, а дети уплетают ее за обе щеки!

Для заливки: **1 л воды, 50 г соли, 50-100 г сахара, 1 ст.л. 70%-ной уксусной эссенции.** ***Пряности:*** **перец черный и душистый, гвоздика, лавровый лист, корица.**

Морковь тщательно вымыть, очистить, бланшировать 2-5 мин. в кипящей, **подсоленной** воде. Затем охладить в холодной воде и нарезать красивыми одинаковыми кусочками. Положить на дно банок пряности, уложить морковь и залить горячим маринадом. Стерилизовать в кипящей воде поллитровые банки 15-20 мин., литровые — 25-30 мин.

Ольга ВАСИЛЬЧЕНКО
г. Свердловск

Спаржевая фасоль консервированная

Стручки спаржевой фасоли вымыть, обрезать хвостики, бланшировать 5 мин., уложить в стерилизованные банки и залить кипящим маринадом. Стерилизовать поллитровые банки 25 мин., литровые — 30 мин., закатать.

Маринад: **на 1 л воды — 1 ст.л. соли, 1 ч.л. 9%-ного уксуса.**

Перед подачей маринад слить, фасоль обжарить на сковороде в растительном масле. Затем припустить лук, морковь, залить яйцами или сметаной с майонезом. Можно сверху посыпать натертым сыром и – в духовку.

Евгения ЧИСЛОВА,
г. Бобруйск.

«Тыковка»

На 3 кг очищенной немного недозревшей тыквы — по 1 л 6%-ного винного уксуса и воды, 1,5 кг сахара, цедра лимона, 10 шт. гвоздики, 20 горошин перца, 1 ст.л. соли, имбирь — по вкусу.

Прокипятить уксус, воду, сахар, цедру лимона и пряности (все вместе) 15 мин. Добавить нарезанную тыкву и кипятить на слабом огне, пока куски не станут мягкими и блестящими. Накрыть и оставить на ночь.

Затем тыкву разложить в банки. Маринад кипятить, пока он не станет как густой сироп, процедить через сито и охладить. Залить маринадом тыкву и укупорить банки.

Наталья БУКИНА,
г. Омск.

«Грибной» из баклажанов

Этот салат готовится из баклажанов, а по вкусу напоминает соленые грибы. Попробуйте приготовить — очень вкусно.

Баклажаны нарезать кубиками, **посолить** и оставить на ночь. Затем сок слить и промыть овощи несколько раз. Отжать, обжарить в большом количестве **растительного масла** и горячими закатать в банки. Зимой на их основе можно делать салат, добавляя по вкусу лук и уксус.

Вера НИГИАТУЛЛИНА.

Салат «Мозаика»

На 6-7 600-граммовых банок: 4 кг зеленых помидоров, 1 кг лука, 1 кг моркови, 1 кг сладкого перца, 100 г соли, 300 г сахара, 150 г растительного масла, 100 г 9%-ного уксуса.

Помидоры и перец нарезать дольками, лук нашинковать полукольцами. Морковь натереть на крупной терке. Посолить и оставить овощи на 6 часов. Затем добавить сахар, масло, уксус, поставить на огонь, довести до кипения и кипятить 20 мин. Кипящий салат разложить в стерилизованные банки под самую крышку. Закатать, не стерилизуя и перевернуть.

Лариса ФИЛИППОВА,
с. Троицкое Воронежской обл.

«Тещин язык» в томатной пасте

Уже который год у нас не вызревают помидоры. Приходится что-то придумывать им взамен, чтобы закатывать салаты на зиму. И придумали — вместо помидоров используем томатную пасту. По вкусу салаты получаются не хуже. Попробуйте сами.

3 кг кабачков вымыть, почистить, нарезать тонкими пластинками, **5 стручков сладкого перца**, **стручок горького перца и 100 г чеснока** пропустить через мясорубку. Добавить **1 ст. растительного масла, 2 ст.л. соли, сахар — по вкусу**, **500 г томатной пасты, 100 г 9%-ного уксуса.** Варить 30-40 мин. разложить в стерилизованные банки и закатать.

Татьяна ЕВСТРАТОВА,
с. Николаевка Воронежской обл.

«Ассорти»

Баклажаны или молодые кабачки нарезать кружочками, **посолить** и обжарить в **растительном масле**. Вымытый, но не очищенный **сладкий перец** с семенами тоже обжарить в растительном масле.

В литровую банку укладывать слоями: кабачки или баклажаны (а можно и то, и другое), перец, **зубки чеснока**, **веточки зелени**, нарезанные кружочками **морковь** и **помидоры**. Сверху всыпать **2 ч.л. соли** и влить **1 ч.л. 70%-ной уксусной эссенции**. Залить кипятком, стерилизовать 25 мин., закатать.

Наталья ФОМИЧЕНКО,
с. Ленино Рязанской обл.

Рецепт выпуска

Из капусты

3 кг капусты, 1 кг помидоров, 1 кг лука, 0,5 кг моркови, 0,5 кг сладкого перца, 400 г растительного масла, 3/4 ст. 9%-ного уксуса, 0,5 ст. сахара, 1 ст.л. соли.

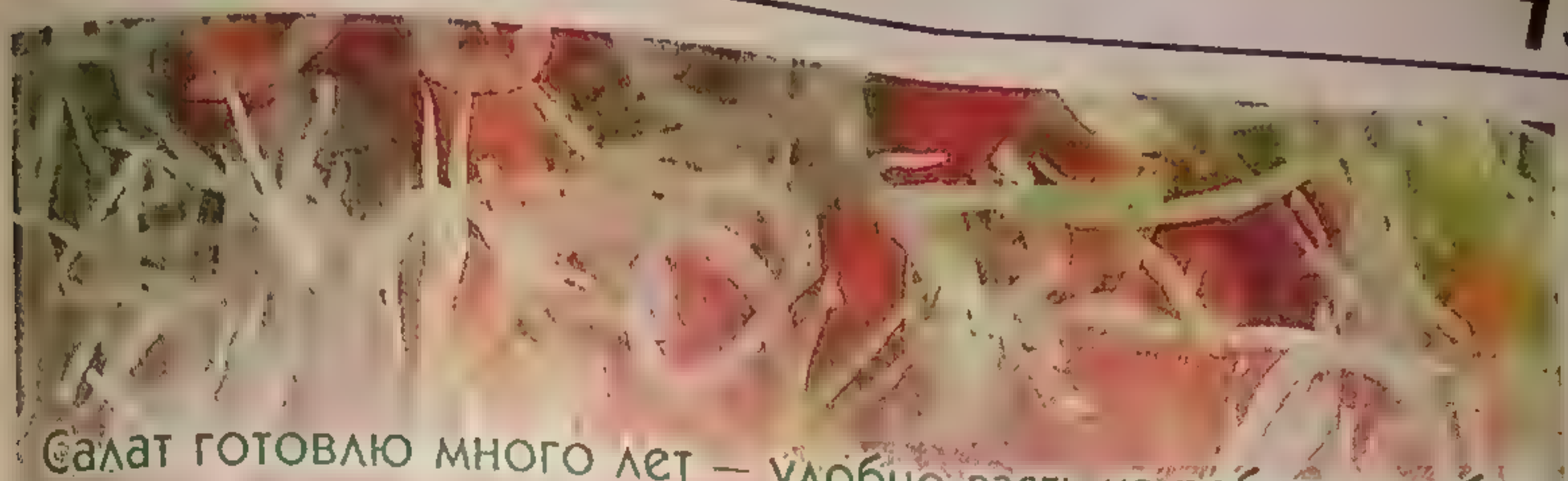
Капусту нарезать большими кубиками, морковь — тонкими кружочками, лук — большими кольцами, перец — соломкой. Все сложить в кастрюлю, добавить соль, сахар, растительное масло и кипятить 10 мин. В конце добавить уксус. Разложить в стерилизованные банки и закатать.

Нина СТАРИКОВА,
г. Челябинск.

С фасолью

Сварить **0,5 л фасоли**. В **1,5 л томатного сока** 20 мин. потушить натертую на крупной терке **морковь (1 кг)**. Добавить фасоль, **100 г сахара, соль по вкусу**, **1 ч.л. 70%-ной уксусной эссенции**, **100 г растительного масла** и все проварить в течение 5 мин. Затем всыпать **1 кг сладкого перца**, нарезанного соломкой, варить еще 15 мин., опустить **головку чеснока** и проварить еще 5 мин. Разложить в банки и закатать.

Галина МУХИНА,
с. В.Икорец Воронежской обл.



Салат готовлю много лет — удобно взять на работу на обед и к ужину открыть. Он очень ценится в моей семье!

Рисовый

3 кг зеленых помидоров, 2 кг моркови, 2 кг лука, 0,5 л томатного соуса, 0,5 л растительного масла, 1,5 ст. отваренного риса, соль — по вкусу.

Помидоры нарезать кубиками, морковь натереть на крупной терке, лук нарезать кольцами. Добавить соус, масло, рис и соль. Хорошо перемешать и тушить час. Горячий салат разложить в стерилизованные банки, закатать.

Елена ЗАНЦЕВИЧ,
д. Великая Гать Брестской обл.

«Капельки солнца»

Это очень простой способ, я им пользуюсь уже лет 15. Зимой откроешь баночку, заправишь салат майонезом или растительным маслом — и как будто только с грядки свежие овощи в салатик покрошили.

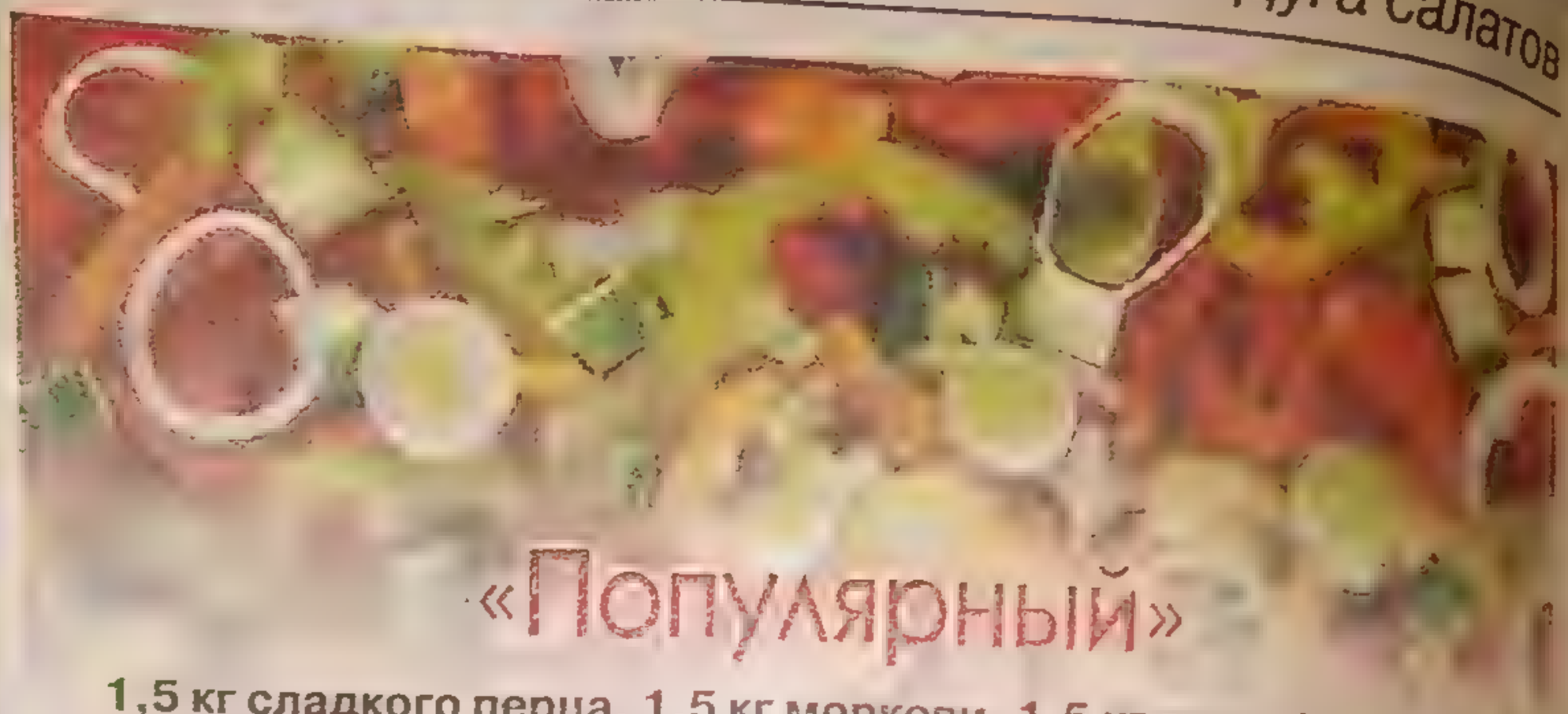
Соотношение **помидоров, сладкого перца и зелени** — по своему усмотрению. Помидоры нарезать дольками (лучше покрупнее). Добавить нарезанную **зелень петрушки и укропа**, нарезанный соломкой сладкий перец, **посолить** по вкусу. Разложить в стерилизованные банки (можно слоями), накрыть стерилизованными крышками и стерилизовать 30 мин., закатать и хранить в холоде.

Татьяна ЕГИНА,
г. Кострома.

«Слоистый»

Произвольное количество **помидоров, лука, огурцов** нарезать и уложить в литровую банку слоями. Добавить **2 зубчика чеснока, 2 ч.л. сахара, 2 ч.л. (без горки) соли, 2 ст.л. растительного масла**. Все залить кипятком, добавить **2 ст.л. 9%-ного уксуса**, стерилизовать 5 мин., закатать.

Ирина РАДЮК,
г.Жлобин.



«Популярный»

1,5 кг сладкого перца, 1,5 кг моркови, 1,5 кг лука, 1,5 л томатного сока, 1 ст. растительного масла, 1 ч.л. 70%-ной уксусной эссенции, 2 ст.л. соли, 1 ст. сахара, лавровый листик, черный перец горошком — по вкусу.

Морковь натереть на терке, лук и перец нарезать кольцами, все перемешать и залить томатным соком. Довести до кипения. В 0,5 ст. воды развести эссенцию, влить в закипевший салат. Положить лавровый лист, перец горошком, соль, влить растительное масло, поварить еще 10 мин. Горячий салат разложить в стерилизованные банки, закатать.

Зоя ЧЕРКАС,
г. Минск

Солянка

По 3 кг красных помидоров и капусты, по 1 кг моркови и лука, 100 г соли, 100 г 9%-ного уксуса, 1 ст. сахара, 0,5 л растительного масла.

Помидоры нарезать дольками, добавить нашинкованную капусту, натертую на крупной терке морковь и мелко нарезанный лук. Сложить овощи в большую кастрюлю или таз, добавить остальные продукты и хорошо перемешать. Варить на слабом огне час, разложить в стерилизованные банки, закатать.

Нина ФЕДОРОВИЧ,
г. Могилев

«Воспоминание о лете»

На дно литровой банки положить **лавровый лист** и **лист черной смородины**. Затем слоями нарезанные колечками **огурцы** и **лук** и нарезанные дольками **помидоры**. Залить маринадом и стерилизовать 20 мин. Закатать, укутать.

Для маринада: **на 1 л воды — 1 ст.л. соли, по 2 ст.л. сахара и растительного масла.** Вскипятить, добавить **1 ст.л. 9%-ного уксуса.**

Екатерина ДАНИК,
г. Вочковыск

«Анкл Бенс»

Сложить в таз **5 л кабачков** пропущенных через мясорубку, мелко нарезанных **5 стручков сладкого перца, 5 шт. моркови**, натертой на терке для салатов «по-корейски». Добавить по **1 ст. растительного масла, томатного соуса** и **сахара, 1 ст.л. соли, 0,5 ст. 9%-ного уксуса**. После закипания тушить на среднем огне 30 мин. Затем добавить **50 г чеснока,** пропущенного через чесночницу, варить 10 мин. Разложить в стерилизованные банки, закатать.

Татьяна ИВАНОВА,
п. Дружный Минской обл.

«Ассорти»

2 кг капусты, 2 кг зеленых помидоров, 1,5 кг лука, 3 кг красного сладкого перца, 2 ст. растительного масла, 1,5 ст. 9%-ного уксуса, лавровый лист, перец черный и душистый.

Капусту нарезать и перетереть **с солью**, затем нарезать остальные овощи и хорошо перемешать с уксусом, пряностями и растительным маслом. Все разложить в поллитровые банки по плечики (получится 14 банок). Стерилизовать 20-30 мин. Чтобы салат не был сухим, перед закаткой можно долить в банки крутой кипяток. Закатать, перевернуть до полного остывания.

Наталья ДОБРИЯН,
г. Слоним.

Из красных помидоров

В литровую банку налить **2 ч.л. растительного масла** и уложить нарезанные кольцами **лук** и **помидоры**. Слой слегка придавить и «проколоть» кусочками **чеснока, зеленью петрушки** и **укропа**. Сверху насыпать по **2 ч.л. сахара и соли и влить 2 ч.л. 9%-ного уксуса**. Затем залить кипятком и стерилизовать 20 мин. Закатать, перевернуть и укутать до остывания.

Ольга КИЛИНА,
г. Могилев.

«Универсальный»

По этому универсальному рецепту можно заготовить салат из перца, томатов, кабачков, цветной капусты, патиссонов.

На 5 кг овощей — 4 л воды, 0,5 л 6%-ного уксуса, 2 ст. растительного масла, 2 ст. сахара, 4 ст.л. соли, лавровый лист, гвоздика, перец, чеснок (во все, кроме капусты).

Маринад прокипятить, положить в него нарезанные овощи и бланшировать 3-5 мин. Горячим разложить в подготовленные банки. Не раскладывать слишком плотно, оставив место для заливки.

Если после раскладки салата в банки останется лишняя жидкость, положить в нее еще овощей и повторить процесс.

Салат получается очень вкусный, сладковатый. Это одна из моих самых любимых заготовок, особенно перца.

Ольга ЗАБЕЖАЛОВА.

«Ассорти»

Сложить в две 3-литровые банки **помидоры**, **огурцы**, половинки **сладкого перца**, кусочки **капусты**, **моркови**, **чеснок**. Залить кипятком на 10 мин. Воду слить, довести до кипения и приготовить ***маринад***, добавив **9 ст.л. сахара, 3 ст.л. соли, 3 неполные ч.л. лимонной кислоты**. Залить в банки, закатать, укутать.

Анжела ВОРОБЬЕВА,
г.Могилев.

«Столичный»

2 кг огурцов, 2 кг помидоров (зеленых или розовых), 2 кг зеленого сладкого перца, 2 кг белокочанной капусты, 2 кг лука, 20 горошин душистого перца, 20 зерен горчицы, 20 лавровых листиков, 400 г растительного масла, 200 г соли, 2-3 ч.л. 70%-ной уксусной эссенции.

Очищенные овощи нарезать, смешать, добавить пряности, соль и эссенцию. Растительное масло прокипятить, охладить и влить к овощам. Сложить салат в банки, залить выделившимся соком и стерилизовать 30-35 мин. Закатать.

Ольга БЫЧКОВСКАЯ,
г. Витебск.

Эту заготовку можно есть зимой как салат, а можно заправлять ею борщ — и так, и так получается очень вкусно. Отсюда и название —

«Два в одном»

6 кг вареной свеклы натереть на крупной терке, добавить по **1 кг нарезанного кубиками сладкого перца** и **лука**, хорошо перемешать и залить ***рассолом*** (**0,5 л растительного масла, 0,5 л 9%-ного уксуса, 2 ст. сахара, 1 ст.л с верхом соли** кипятить 5 мин.). Залитую рассолом овощную смесь довести до кипения и варить 15 мин., постоянно помешивая, чтобы не пригорела. Затем разложить в банки, стерилизовать 30-40 мин. и закатать.

Хранить закуску можно 2-3 года, но в нашей семье она расходится очень быстро.

Изабелла ШПИНЕВА,
г. Калининград.

Наша подсказка

Обычно овощи заса-ливают или заквашивают в кадках, бидонах, баках, кастрюлях... Однако не все знают, что для этого подходят и деревянные ящики, картонные коробки и другие, на первый взгляд, не подходящие емкости. Нужно только выложить внутрь тары полиэтиленовый мешок или 2-3 слоя полиэтиленовой пленки.

«На зиму»

3 кг свеклы, 3 кг моркови, 3 кг помидоров, 3 кг лука, 6 ст. замоченной фасоли, 1,5 ст. растительного масла, 1,5 ст. сахара, 1,5 ст. 9%-ного уксуса, 90 г соли, 750 г воды.

Свеклу и морковь натереть на крупной терке, помидоры нарезать кружочками, лук — кольцами. Все сложить в таз, влить воду, растительное масло, уксус, всыпать фасоль, сахар, соль и тушить, помешивая, 3 часа. Горячим разложить в стерилизованные банки, закатать.

Наталья ПАПРУГА,
г. Костюковичи Могилевской обл.

«Двойной удар»

Это действительно двойной удар витаминов.

Свеклу сварить в кожуре, залить холодной водой, чтобы легче было очистить. Уложить, если нужно, разрезав, в стерилизованные 3-литровые банки по плечики, добавить **3 ст.л. соли и 4 ст.л. сахара** и поставить под скороварку с **яблочным соком**. Когда банка заполнится соком (лучше из антоновки), пастеризовать ее 20 мин., закрыть полиэтиленовой крышкой. Можно не переворачивать. Холодники зимой получаются обалденные. Да и в борщ я добавляю 5-6 ст. л. «живого» сока.

Ольга КОВАЛЕВСКАЯ, г. Витебск.

Рецепт выпуска

Салат «Восторг»

Зимой из такого салата получается превосходный борщ — густой, насыщенный ароматами лета.

2 кг свеклы, 1 кг сладкого перца, 1 кг лука, 1 кг красных помидоров, чеснок, соль, перец горошком — по вкусу, растительное масло.

Лук и сладкий перец нарезать соломкой, обжарить в растительном масле до полуготовности. Помидоры, пропущенные через мясорубку, и натертую на крупной терке свеклу потушить час, помешивая. Затем добавить лук, сладкий перец, измельченный чеснок, соль и перец. Тушить 5-10 мин. В горячем виде разложить в стерилизованные банки, закатать, укутать.

Нина ФИЛИППОВА, г. Рославль Смоленской обл.

Наша подсказка

Хранение заготовок

- *Хранить домашние консервы необходимо в сухом прохладном месте, куда не попадают прямые солнечные лучи, при температуре 5-20 град. При температуре, близкой к 0 град. и ниже, маринованные и консервированные овощи могут испортиться.*
- *Соленые и квашеные продукты в негерметичной посуде лучше хранить в прохладном месте при температуре выше 8-10 град.*
- *Чтобы консервы могли храниться более двух лет, надо строго соблюдать технологию приготовления, все пропорции, указанные в рецепте.*

Рецепт выпуска

Для борща...

1 кг сладкого перца, 1 кг помидоров, 1 кг лука, 1 кг моркови, 600 г петрушки и 600 г укропа.

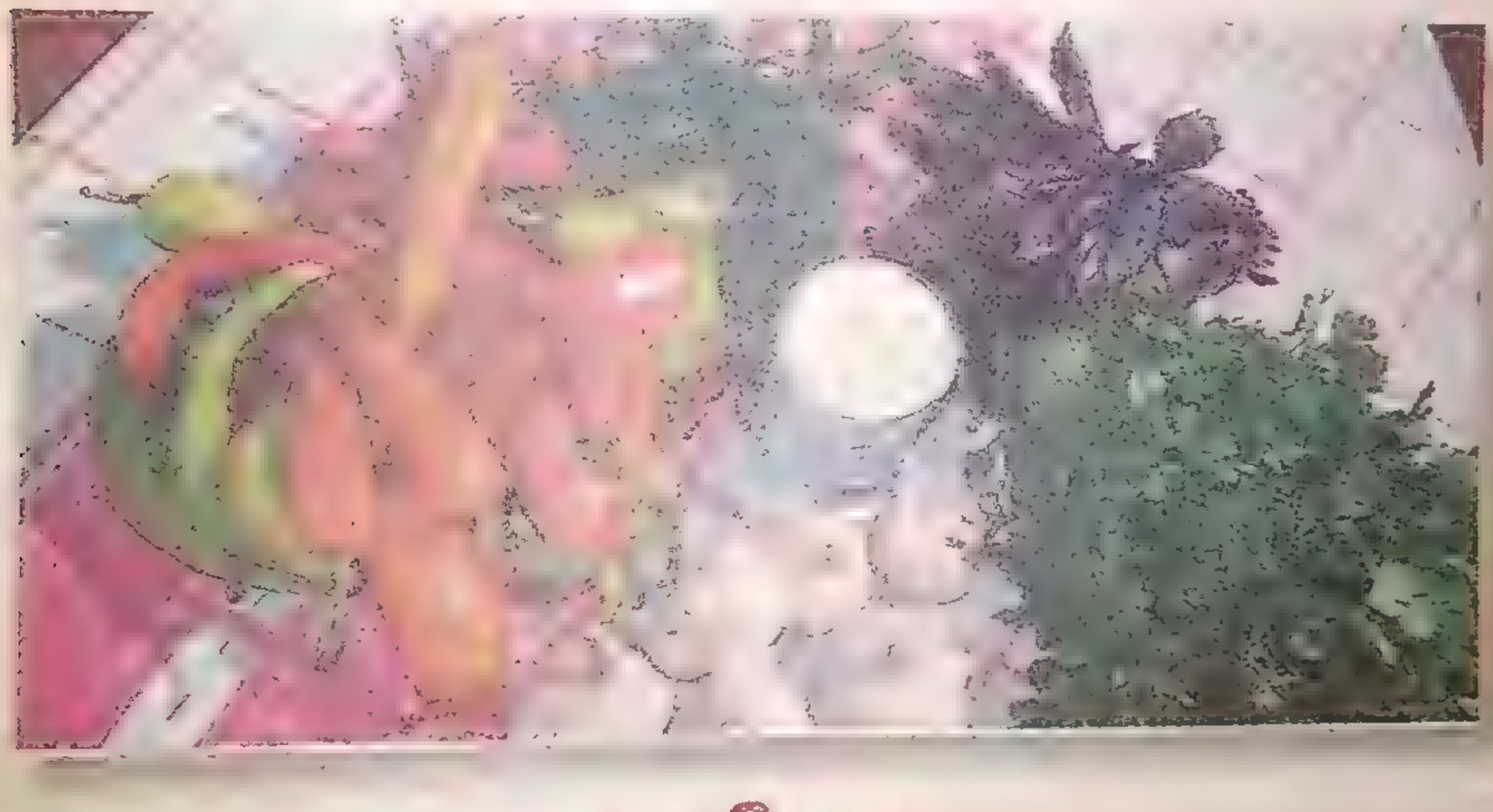
Все овощи нарезать очень мелко и перемешать с **1 кг соли**. Полученную массу разложить в банки и закрыть пластмассовыми крышками, хранить в холоде.

При добавлении заправки в борщ или другие супы солить не надо, это сделает заправка.

Марина ЕВСЕЕВА,
г. Мозырь.

Наша подсказка

При консервировании овощей, квашении и солении нельзя применять посуду из железа, алюминия, меди, луженую или оцинкованную. Ножи, вилки и ложки должны быть из нержавеющей стали.



... и «Зимняя»

По 1 кг лука и моркови, 0,5 кг сладкого перца, пучок укропа, 2 ст. соли.

Измельчить лук, морковь, перец и укроп, посыпать солью, перемешать. Плотно уложить в чистые банки, закрыть полиэтиленовыми крышками, поставить в прохладное место.

Такая заправка удобна зимой для приготовления первых блюд. Бульоны и супы с нею получаются намного вкуснее, чем со свежими кореньями, и не нужно думать, где достать свежие овощи в морозы.

Ирина ЧЕХОВСКАЯ,
г. Голая Пристань Херсонской обл.

Вкусное лечо

3 кг спелых помидоров, 3 кг сладкого перца, 1 кг моркови, 1 кг лука, 0,5 л растительного масла, 2 ст. острого томатного соуса, 1 ст. сахара, 3 ст.л. соли, перец — по вкусу.

Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать кольцами. Смешать и слегка обжарить в растительном масле. Помидоры пропустить через мясорубку, перец нарезать соломкой (не очень мелко). Все смешать, посолить, поперчить и варить 2 часа. За 15-20 мин. до окончания варки добавить соус и сахар. Разложить горячим в стерилизованные банки, закатать.

Мария ШУРХОВЕЦКАЯ,
г. Гомель.

«Аромат»

300 г чеснока, 40 стручков красного сладкого перца, 1,5 л томатного сока, 250 г 9%-ного уксуса, 0,5 л растительного масла, 1 ст.л. соли, 1 ст.л. сахара.

Перец нарезать кубиками, залить томатным соком, добавить мелко нарубленный чеснок, соль, сахар, растительное масло и уксус. Варить 15-20 мин., разложить в стерилизованные банки и закатать.

Ларса ФИЛИППОВА,
с. Троицкое Воронежской обл.

Икра «Греческая»

По 1 кг кислых (!) яблок и моркови, 5 кг красных помидоров, 0,5 кг лука, 300 г чеснока, по 4 пучка зелени укропа и петрушки, 2-3 корня петрушки, 3 стручка горького перца (кто не любит сильно острого, можно меньше)**, 0,5 л растительного масла, соль — по вкусу.**

Все пропустить через мясорубку. Кипятить полученную массу на слабом огне 30-40 мин. Не выключая огонь, разложить закуску в стерилизованные банки, закатать, перевернуть вверх дном до остывания, хранить в холоде.

Ирина ОЛЬШЕВСКАЯ,
г. Солигорск.

Аджика

По 1 кг яблок, моркови, красного сладкого перца, 4 стручка горького перца, 3 кг помидоров, 200 г чеснока, 1 ст.л. сахара, 5 ч.л. соли, 0,5 ст. растительного масла, 150 г 9%-ного уксуса.

Овощи (без чеснока) пропустить через мясорубку, варить на слабом огне час, остудить. Добавить соль, сахар, масло, уксус, пропущенный через чесночницу чеснок. Разложить в стерилизованные банки и закатать (можно закрыть полиэтиленовыми крышками и хранить в холодильнике).

Екатерина ШЕСТАК,
г. Борисов.

«Домашний вкус»

2,5 кг помидоров, 1 кг моркови, 1 кг сладкого перца, 1 кг яблок (очищенных от кожицы), 100 г горького стручкового перца, 100 г чеснока, 1 ст. 9%-ного уксуса, 1 ст. сахара, 1 ст. растительного масла, 60 г соли.

Помидоры, сладкий перец, морковь и яблоки пропустить через мясорубку и варить на медленном огне в эмалированной посуде час, помешивая. Снять с огня, добавить уксус, сахар, растительное масло, соль, пропущенный через чесночницу чеснок и измельченный горький перец. Все перемешать и разложить в стерилизованные поллитровые банки. Стерилизовать 10 мин. и закатать металлическими крышками.

Елена НИКИТИНОВА,
г. Екатеринбург.

Наша подсказка

Если на банках с заготовками из помидоров — томатном соке, пюре, маринованных томатах — вздулись крышки, не расстраивайтесь. Содержимое нужно выложить в кастрюлю и, добавив соль, прокипятить, переложить в чистые банки и снова закатать.

Суповая

Такая заготовка хороша тем, что овощи не проходят предварительной тепловой обработки, а значит, сохраняют все свои полезные свойства.

На 1 кг моркови — 1 кг помидоров, 1 кг лука, 600 г сладкого перца, 300 г укропа, 300 г зелени петрушки, 800 г соли.

Морковь натереть на крупной терке, мелко нарезать помидоры, сладкий перец, чук и зелень. Добавить соль, перемешать, разложить в банки, закрыть крышками и хранить в прохладном месте.

Татьяна СТАРОВОЙТОВА,
г. Мозырь.

Хороши мои закусочки! Особенно к мясным блюдам.

Закуска «Охотничья»

По 1 кг капусты, моркови, помидоров, огурцов, лука, 0,5 кг сладкого перца, 300 г укропа, 300 г растительного масла, 12 ст.л. 9%-ного уксуса, соль — по вкусу.

Овощи и зелень нарезать, перемешать с солью, растительным маслом и уксусом, разложить в чистые 700-граммовые банки, накрыть металлическими крышками (без резинок) и поставить в духовку на час. Затем вложить резинки и закатать.

Выход — 8 банок.

«Острая»

3 кг помидоров, 1,5 кг сладкого перца, 0,5 ст. растительного масла, 1 ст.л. сахара, 300-400 г чеснока, 5-8 стручков горького перца, соль — по вкусу.

Помидоры и перец (сладкий и горький) пропустить через мясорубку, добавить масло, сахар, соль и варить на небольшом огне 2-2,5 часа. Пропущенный через мясорубку чеснок положить за 30 мин. до готовности закуски. Закатать.

Татьяна МАЛОФЕЕВА,
г. Белебей, Башкортостан.

Капуста получается очень вкусная, разноцветная и всегда первой уходит с праздничного стола!

Капуста с овощами

2 кг капусты, 1 кг зеленого сладкого перца, 2 кг зеленых помидоров, 1 кг моркови, 600 г зелени петрушки.

Рассол: **на 7 л воды — 450 г соли.**

Капусту нашинковать, перец наколоть в 2-3-х местах, морковь натереть на крупной терке, зелень измельчить. Капусту, морковь и зелень перемешать и плотно уложить в подготовленную тару, перекладывая слоями зеленых помидоров и целыми плодами перца. Положить кружок и гнет. Залить рассолом.

Ирина ***БОБРОВСКАЯ,***
п. Красная Заря Орловской обл.

«Соленая»

10 кг нашинкованной капусты, 300 г моркови, 300 г свеклы, 300 г тыквы, 300 г клюквы, 200 г корня хрена, 0,5 кг яблок.

Рассол: **4 л воды, 1 ст. крупной соли, 0,5 ст. сахара.**

Капусту сложить в таз, добавить натертые на крупной терке морковь, свеклу, тыкву, корень хрена, нарезанные дольками яблоки, клюкву. Все перемешать, залить остуженным рассолом. Положить кружок, на него — груз. Рассол должен покрывать капусту полностью. Через 5 дней капусту можно пробовать.

Алла ***ЖАЛНЕРОВСКАЯ,***
г. Витебск.

«Сладкая»

Капусту нарезать крупными кубиками, отварить в течение 5-7 мин. и откинуть на дуршлаг. Затем плотно уложить ее в банки, залить кипящим рассолом и стерилизовать 3-литровые банки 15-20 мин. Закатать металлическими крышками.

Рассол на 3-литровую банку капусты: **1 л воды, 120 г сахара, 80 г соли, 200 г 6%-ного уксуса.**

Александра ***ЖИГУНОВА,***
д. Арютенки Смоленской обл.

«Половинками»

Практичнее квасить капусту половинками или крупными кусками, посолому в ней сохраняется примерно в 1,5-2 раза больше витаминов, чем в шинкованной.

8 кг капусты, по 100 г чеснока и корня хрена, 50-100 г зелени петрушки, 300 г свеклы (или 3-4 шт. красного сладкого перца).

Зачищенные добела качаны разрезать пополам. Очищенную свеклу нарезать крупными кубиками. Сложить все в эмалированное ведро, пересыпая измельченным чесноком, натертым на крупной терке хреном, мелко нарубленной петрушкой, и залить холодным ***маринадом:*** вскипятить **4 л воды** с **20 ч.л. соли** и **1 ст. сахара**. Выдержать капусту двое суток при комнатной температуре, затем поставить в холодильник на 5 дней. После этого капуста готова!

Иван ЯКИМЕНКО,
п. Лошница Минской обл.

Капуста с красными помидорами

На дно банки положить **укроп**, **лук**, нарезанную кружочками **морковь**, **гвоздику**, **перец горошком**. Затем укладывать слоями красные **помидоры** и нарезанную кубиками **белокочанную капусту**. Залить на 10-15 мин. кипятком, затем слить и приготовить на этой воде рассол.

На 3-литровую банку — **1,2 л воды, 1,5 ст.л. с верхом сахара, 1,5 ст.л. без верха соли**. Рассол закипятить, влить в банку, добавить **100 г 6%-ного уксуса** и закатать.

Любовь СОКОЛОВА,
с. Песчанокопское Ростовской обл.

По-польски

10 кг капусты, 500 г яблок, 500 г моркови, 100 г зелени укропа, 20 г семян укропа, 200 г соли.

Яблоки и морковь натереть на крупной терке, укроп мелко нарезать, капусту нашинковать. Смешать подготовленные компоненты с солью и семенами укропа. Далее — как обычно.

Мария МАКСИМЕНКО,
г. Минск.

Я предпочитаю консервировать овощи на зиму без уксуса. Хочу поделиться любимыми рецептами.

Баклажаны в томате

Все продукты — в произвольных пропорциях.

Баклажаны вымыть и, удалив кончики, нарезать кружочками толщиной 1 см. Уложить слоями в эмалированную кастрюлю или таз, пересыпая каждый **солью**, поставить небольшой гнет на 3-4 часа.

Приготовить ***заливку*** (она должна получиться жидкой): измельченный **лук** и натертую на крупной терке **морковь** обжарить в **растительном масле**, добавить пропущенные через мясорубку спелые красные **помидоры**, пропущенный через чесночницу **чеснок**, **сахар** — **по вкусу**, вскипятить. Баклажаны отжать, обжарить в **растительном масле** до румяной корочки с двух сторон, плотно уложить в стерилизованные банки, залить заливкой по плечики, накрыть крышками. Стерилизовать 10-15 мин., закатать, перевернуть.

Лечо

1,5 кг красных помидоров пропустить через мясорубку, **головку чеснока** — через чесночницу, **2-3 моркови** натереть на крупной терке, перемешать с томатной массой, добавить **1 ст.л. с верхом соли**, **1 ст.л. без верха сахара**, довести до кипения. После этого опустить **1,8 кг** нарезанного соломкой и очищенного от семян **сладкого перца**, влить **0,5 ст. растительного масла**. Варить с момента закипания 15 мин., разложить в горячие стерилизованные банки, закатать, перевернуть.

Людмила ЩЕРБАНЬ,
г. Златоуст.

Наша подсказка

Полностью зрелые помидоры (красные и желтые) с повышенной кислотностью можно консервировать вообще без уксуса, но при этом следует несколько увеличить количество соли в рассоле (5-7%).

Помидоры «Натурель»

Средние красные и желтые **помидоры** промыть, наколоть спичкой в трех местах (чтобы не облезла кожица), проблан-шировать, опустив в кипящую воду 3 раза, и уложить в стерилизованные банки. В 3-литровую банку добавить **3 ст.л. соли, 4 ст.л. сахара**, пропустить через чесночницу **3-4 зубчика чеснока**, залить кипятком и выдержать до остывания. Рассол слить, прокипятить, вновь залить им помидоры и закатать. ***Ни приправ, ни уксуса не надо!*** Помидоры потом можно есть со сметаной, а рассол использовать при варке борщей. Пропорции даны на 3-литровую банку.

Ольга КОВАЛЕВСКАЯ,
г. Витебск.

Голубцы, фаршированные овощами

На 10 поллитровых банок — 3 кг белокочанной капусты, 3,5 кг моркови, 350 г кореньев петрушки и сельдерея, по 85 г их зелени, 600 г лука, 100 г сахара, молотый перец — по вкусу, 1,6 кг томатной пасты или 2,5 кг помидоров.

Фарш. Лук мелко нарезать, обжарить до золотистого цвета. Коренья нарезать и обжарить в **растительном масле**. Добавить измельченную зелень. Все посолить **(40 г соли)** и перемешать.

Листья капусты бланшировать 3-5 мин. и сразу же охладить в холодной воде. Завернуть в них фарш. До укладки в банки хранить в эмалированной кастрюле.

Соус. Нарезанные помидоры довести до кипения, протереть через сито, уварить на 1/3 объема, добавить сахар, молотый перец. За 5-10 мин. до конца варки добавить **60 г соли**.

В поллитровые банки уложить голубцы и залить горячим (90 град.) соусом. Стерилизовать поллитровые банки 1,5 часа, не допуская бурного кипения. Затем сразу закатать и перевернуть.

Лидия ГУБАЙДУЛИНА,
г. Гродно.

Салат овощной

2 ст. риса, по 1 кг лука и моркови, 3 кг красных помидоров, 10 стручков сладкого перца, 0,5 л растительного масла, 3 ст.л. 6%-ного уксуса, 3 ст.л. соли, 1 ст. сахара.

Рис промыть и отварить в течение 5 мин. Лук, помидоры и перец нарезать кубиками, морковь натереть на крупной терке. Перемешать все компоненты, добавить соль, сахар, масло, уксус и тушить на слабом огне 40-50 мин. Разложить в стерилизованные банки, закатать.

Можно есть холодным или слегка разогреть. Вкус необыкновенный!

Наталья ЛЕВИНА,
г. Ногинск Московской обл.

«Сытный»

По 5 кг красного сладкого перца и помидоров, 0,5 кг риса, 2 кг лука, 200 г чеснока, 1 ст. растительного масла, 3 пучка зелени петрушки и укропа, соль и перец — по вкусу.

Очищенный от семян перец нарезать кубиками, помидоры и чеснок пропустить через мясорубку, измельченный лук обжарить в масле, все перемешать, добавить мелко рубленную зелень, соль и перец. Сложить в кастрюлю, довести до кипения, всыпать промытый рис, варить до полуготовности. Разложить в банки, стерилизовать 45 мин., закатать.

Ира КАБАСОВА,
г.Беслан.

«Ассорти»

Сложить в две 3-литровые банки **помидоры**, **огурцы**, половинки **сладкого перца**, кусочки **капусты**, **моркови**, **чеснок**. Залить кипятком на 10 мин. Воду слить, довести до кипения и приготовить маринад, добавив **9 ст.л. сахара, 3 ст.л. соли, 3 неполные ч.л. лимонной кислоты**. Залить в банки, закатать, укутать.

Анжела ВОРОБЬЕВА,
г.Могилев.

Грибы с овощами

1 л очищенных отваренных и отжатых грибов (лучше — сыроежки, зеленки, подзеленки), 100 г лука, 100 г моркови, 100 г томатного соуса, 100 г растительного масла, соль, перец — по вкусу.

Лук нарезать кубиками, морковь натереть на крупной терке. Обжарить в растительном масле, добавив томатный соус, посолить, поперчить, соединить с грибами и тушить в духовке час. Затем разложить в стерилизованные банки и закатать.

Любовь ПРОТОПОПОВА,
г.п. Тереховка Гомельской обл.

Икра

По 1 кг помидоров и лука, 4 кг вареных грибов, 0,5 л растительного масла, соль — по вкусу.

Грибы пропустить через мясорубку, помидоры и лук мелко нарезать, влить масло и все перемешать, посолить. Тушить час на медленном огне. Не давая остыть, разложить в стерилизованные банки, закатать.

Максим КОНОПАЦКИЙ,
г. Минск

В томатном соусе

Грибы перебрать, промыть и нарезать. Отварить до готовности в подкисленной и подсоленной воде **(на 1 л воды — 20 г соли и 4 г лимонной кислоты)**. Откинуть на дуршлаг, дать стечь отвару и сложить в кастрюлю. На 1 кг грибов добавить **15-20 г соли, 40 г сахара, 200 г томатного соуса, 200 г воды, 4 лавровых листа, 50-60 г растительного масла, 40 г 9%-ного уксуса**. Тушить 15-20 мин. Горячие грибы разложить в поллитровые стерилизованные банки и закатать.

Светлана ШУМАК,
п/о Ляховичи Брестской обл.

Хрен — отличная приправа к мясу и птице, а такой, как готовлю я, просто «на ура» расходится с холодцом.

Хрен в маринаде

На 1 кг хрена — по 20 г 70%-ной уксусной эссенции и соли, 40 г сахара, 0,5 ч.л. корицы, 10 шт. гвоздики.

В 0,5 л воды растворить соль и сахар, довести ее до кипения и положить корицу и гвоздику, накрыть крышкой и дать остыть раствору до 50 град. Затем добавить уксусную эссенцию и оставить маринад на сутки, процедить. Хрен натереть на мелкой терке и залить маринадом, тщательно перемешать. Закрыть полиэтиленовыми крышками.

Александр ГОРНЫЙ, г. Минск.

Лук маринованный

***Маринад:* 1 л воды, по 40 г сахара и соли, 3 ст.л. 9%-ного уксуса, 10 горошин черного перца.**

Небольшие **луковицы** очистить, вымыть и опустить на 2-3 мин. в кипящую воду. Затем быстро охладить и уложить в банки. Залить горячим маринадом. Стерилизовать при 85-90 град. поллитровые банки — 10-15 мин., литровые — 20-25 мин.

Валентина ШПАНКИНА, г. Барановичи.

Соус морковный

2 кг моркови, 500 г лука, 1 л томатного соуса, 250 мл растительного масла, 200 г сахара, 60 г соли, 150 мл 9%-ного уксуса, 2-3 г корицы, 3 шт. гвоздики, по 4 шт. горького и душистого перца, чеснок.

Морковь очистить и нарезать соломкой. Лук очистить и нарезать тонкими кружочками, чеснок измельчить. В кипящее растительное масло положить лук и морковь, обжарить до золотистого цвета, смешать с томатом, добавить соль, сахар, пряности. Довести до кипения, влить уксус, добавить чеснок, тщательно перемешать и разложить в банки.

Стерилизовать в кипящей воде поллитровые банки 30 мин., литровые — 60 мин.

Мария МАКСИМЕНКО, г. Минск.

Домашнее вино мы готовим из ягод, которые растут у нас: виноград, ирга, красная и черная смородина, красная рябина. Самое ароматное и вкусное, на наш взгляд, — из винограда или красной рябины.

Вино «На здоровье!»

5 кг чистых, но не мытых **ягод** пропустить через мясорубку, влить **2,5 л** теплой, но не горячей кипяченой **воды**, всыпать **0,5 кг сахара**, хорошо перемешать и оставить в теплом месте на двое суток. Процедить, жмых хорошо отжать. Жидкость соединить с холодным сахарным ***сиропом***, приготовленным из **2 л воды и 2,5 кг сахара**.

Перелить в бутыль, закрыть пробкой с газоотводным шлангом, конец которого опустить в баночку с водой. Интенсивность процесса брожения можно наблюдать по пузырькам, которые выходят из шланга. Воду в баночке следует менять хотя бы раз в неделю. Через два месяца вино полностью перебродит. Его нужно аккуратно снять с выпавшего на дно осадка, разлить в бутылки, закупорить и хранить их в холодильнике или погребе. Чтобы вино было крепленое, прежде, чем разливать, нужно влить в него 0,5 л водки.

Елена ПРИХОДЬКО,
р.п. Михайловский Алтайского края.

Ликер «Рябинка»

1 кг рябины промыть и опустить на несколько секунд в кипящую воду. Затем пропустить через мясорубку.

Сварить ***сироп*** из **0,5 кг сахара и 0,5 л воды**, добавить **корицу** на кончике ножа и немного **лимонных корочек**, процедить.

Перемешать сироп и сок рябины и еще немного поварить, остудить. Добавить **0,5 л водки**. Ликер разлить в бутылки и поставить в прохладное место.

Людмила АНИСИМОВА,
г. Минск.

«Дом и я в нем»
№ 8 (9), август 2007 г.
Шеф-редактор
Татьяна САНЧУК
Т/ф (8-10-375-222) 32-71-36.
Составитель
Анна САНЧУК
Учредитель и издатель
ООО «Издательский дом «Толока»
Св-во о регистрации ПИ № ФС77-24126 от 18.04.2006 г.
Федеральная служба по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия

Адрес редакции:
214000 г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4 А.
Телефоны:
(8-4812) 64-75-65, 64-75-64.
Т/ф 64-75-47.
[illegible]@smolensk.[illegible]oka.com
Подписем:
214000 г. Смоленск, главпочтамт, а/я 488.
Адрес в сети Интернет
www.toloka.com
Распространитель
ООО «Толока в России»
Тел. (8-4812) 61-19-90, 61-19-80, 64-75-35.

Цена свободная.
Подписано в печать 24.07.2007 г.
Время подписания в печать — 16.00
Тираж 370 000 экз.
отпечатан в ООО «Печатный мир» 603107 г. Н. Новгород, ул. Ларина, 7.
Заказ № 7307
Газета набрана и сверстана в компьютерном центре «Толоки».

Подписные индексы: 12657 — «Почта России», 35727 — «Роспечать», 63248 — «Пресса России»

«Наша кухня» — живи вкусно!

Газета «Наша кухня» — это кулинарное издание, основа которого — рецепты всевозможных блюд, заготовок, напитков, присланные читателями. Каждый рецепт опробован или за праздничным, или за будничным столом, поэтому любое блюдо можно смело готовить, зная, что получится вкусно.

Множество конкурсов, основа которых вкусные, оригинальные и новые блюда, дает читателям возможность не только выиграть ценные призы, но и пополнить свои кулинарные знания.

«Наша кухня» — это газета, в которой можно найти не только рецепты самых разных блюд, но и узнать о кулинарных пристрастиях звезд, секретах похудения. Рецепты блюд рубрики «Детская кухня» помогут правильно накормить малыша, а подсказки и небольшие советы будут кстати даже опытным кулинарам!

Рецепт номера

Маринованный перец

На 800-граммовую банку понадобится примерно 6 крупных сладких стручков красного перца.

Перец вымыть, очистить от семян, разрезать пополам. Бланшировать 2-3 мин. Уложить половинки плотно одну в другую и — в банки. Залить кипящим маринадом из 0,5 ст. воды, 0,5 ст. 6%-ного уксуса, 0,5 ст. сахара, 0,5 ст. л. соли. Через 10 мин. маринад слить, еще раз вскипятить и залить перец. Сверху влить 1 ст.л. растительного масла, закатать.

Подписаться можно с любого месяца.

СОЛЕНЬЯ
Пирой
горой

Салат «Победитель»

2 кг кабачков, 1,5 кг спелых помидоров, 0,5 кг репчатого лука, 700 г сладкого болгарского перца, 1 головка чеснока, 2 столовые ложки картофельного крахмала, 1 столовая ложка соли, 3 столовые ложки сахара, 3 столовые ложки 9-процентного уксуса, 0,5 стакана воды.

Очищенные от кожицы и сердцевины кабачки нарезаем кубиками. Помидоры и лук пропускаем через мясорубку. Сладкий перец без семян нарезаем соломкой. Все перемешиваем, добавляем пропущенный через мясорубку чеснок, соль, сахар и уксус. Варим на небольшом огне в течение 40 минут.

Крахмал разводим в холодной кипяченой воде, вливаем в салат, помешивая, доводим до кипения. Раскладываем в стерилизованные банки и сразу же закатываем.

Маргарита Титова, г. Краснодар

Коллаж на обложке: Елена Захарьина

Содержание

Ягодка к ягодке	4-5
Огурец-молодец	6-7
Аппетитная зелень	8-9
Чудо-помидоры	10-11
В зиму – с овощами!	12-15
Закуски	16-17
Салаты на зиму	18-21
Заготавливаем, сохраняем	22-23
Шаг за шагом	24-27
С грядки - на стол!	28-31

Клюквенный джем к мясу

На 1 кг клюквы – 500 г сахара.

Ягоды высыпать в эмалированную кастрюлю, слегка размять деревянной ложкой, разварить. Когда образуется сок, добавить сахар. Варить на слабом огне до готовности.

Такой джем добавляют в салаты, подают к мясным блюдам.

Вера Прокофьева,
г. Новосибирск

Пастила из смородины

Ягоды промыть, откинуть на дуршлаг, затем положить в кастрюлю, залить водой (15 процентов массы ягод) и варить до готовности. После этого протереть ягоды сквозь сито, добавить сахар (из расчета: на 1 кг пюре - 0,5-0,6 кг сахара), все хорошо взбить, смесь поставить на огонь, уварить до густоты сметаны. Выложить в формы, выстланные бумагой и смазанные маслом, поместить в духовку на слабый огонь до подсыхания.

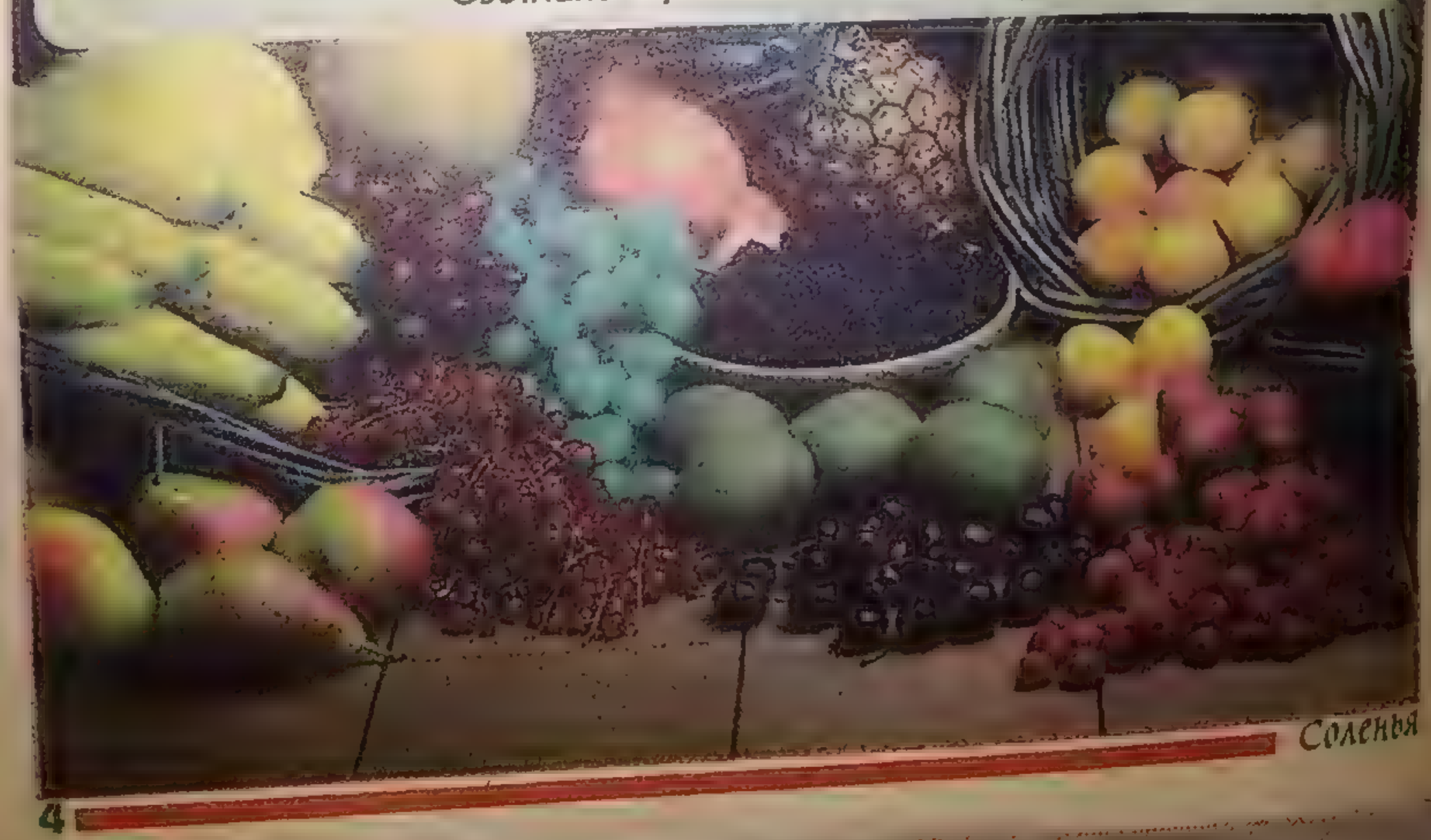
Нина Козлова, г. Бузулук
Оренбургской области

750 г вишни без косточек, 250 г малины, 1,2 кг сахара, 1 стакан воды.

Ягоды вишни вымыть, удалить косточки. Косточки залить водой, полученный настой процедить, смешать с сахаром и сварить сироп.

Вишню соединить с малиной, залить сиропом и оставить на 5 часов. Затем довести до кипения, проварить 5-6 минут, снять с огня на 4 часа и сварить до готовности.

Светлана Суханова, г. Оренбург



Вино из смеси ягод

По 3 кг крыжовника и черной смородины, 4 кг красной смородины, 9 кг сахара, 3 л кипяченой воды, 1 бутылка водки, палочка дрожжей.

Сухие ягоды всыпать в бутыль, добавить сахар и залить водой. Смесь выдержать 2 месяца. После этого отделить вино от ягод, процеживая через марлю, и разделить на 2 части. В одну добавить бутылку водки, закупорить и выдержать 2 недели. В другую половину бросить палочку дрожжей. Бутыль завязать полотном. Брожение длится месяц, но лучше выдержать больший срок. Когда вино обретет прозрачность, разлить по бутылкам.

Светлана Суханова,
г. Оренбург

Компот из крыжовника, малины и яблок

Яблоки нарежьте дольками, пробланшируйте в кипящей воде в течение 3-5 минут, после чего сразу же охладите, чтобы не разварились.

Яблоки, крыжовник и малину выложите в подготовленные банки и залейте кипящим сахарным сиропом (на 1 л воды – 500 г сахара).

Пастеризуйте при температуре 85 градусов: пол-литровые банки – 10 минут, литровые – 15 минут (или стерилизуйте в кипящей воде в течение 5 или 8 минут соответственно).

Елена Баина, г. Оренбург

Желе «Праздник каждый день»

Крыжовник средней величины, сахар (на 1 кг ягод – 1 кг сахара).

Ягоды помойте, положите в кастрюлю, налейте немного воды и поставьте на огонь. Кипятите 5-10 минут, выключите, остудите. Выложите ягоды в дуршлаг и при помощи толкушки отделите от шкурки. Через марлю отожмите сок, засыпьте сахаром и варите в течение 5 минут. После этого разложите желе в стерилизованные банки, остудите и закройте капроновыми крышками.

Любовь Ткач, г. Тольятти
Самарской области

Огурцы консервированные

Огурцы сложить в эмалированную посуду и залить холодной водой на 5 часов. Осторожно помыть их и сложить в подготовленную банку.

Дно банки покрыть яблоневыми листьями, затем выложить 2-3 ряда огурцов и снова листья и укроп. Чтобы придать остроту, можно положить нарезанный хрен или красный перец.

Рассол: прокипятить воду с солью и сахаром (на 1 л – 1 чайная ложка соли и 3 чайные ложки сахара), залить огурцы, закатать крышки и пастеризовать банки (литровые – 20 минут, двухлитровые – 30-35 минут).

Светлана Суханова, г. Оренбург

Огурцы «От Гульнары»

В 3-литровую банку уложить пряности, специи, огурцы с обрезанными кончиками. Залить крутым кипятком, через 10-15 минут жидкость вылить, а в банку насыпать 2 столовые ложки сахара, 1 столовую ложку соли, 2 раздробленные таблетки аспирина. Залить свежим кипятком, закатать, укутать.

Наталья Клименко,
г Алексеевка
Белгородской области

«Закусочные»

1 кг огурцов, укроп, петрушка, 15 листьев смородины, 10 зубков чеснока.

Для маринада: 400 мл воды, 4 чайные ложки 6-процентного уксуса, 3 столовые ложки соли крупного помола, 1 чайная ложка сахара, 1 столовая ложка семян горчицы, 2 лавровых листа, 10 горошин перца.

Огурцы промыть, нарезать кружочками толщиной 0,5 см или соломкой. Мелко порубить зелень и чеснок. Сварить маринад. В 2-литровую банку уложить рядами огурцы, листья смородины, зелень и чеснок. Залить маринадом (кипящим), закатать, укутать. Хранить в холодильнике. Через 2 недели можно подавать на стол.

Ольга Блоха, г. Бугуруслан
Оренбургской области

Огурцы соленые «Ягодные»

Для рассола: на 1,5 л воды – 4 столовые ложки соли, 3 столовые ложки сахара.

В подготовленные банки уложить огурцы, добавить по вкусу чеснок и укроп, а также листья дуба (чтобы огурцы были крепкими). Поверх огурчиков насыпать 1 стакан красной смородины (это на трехлитровую банку).

Содержимое банки залить горячим рассолом и стерилизовать: трехлитровые банки - 20 минут, двухлитровые – 15, литровые – 10 минут.

Людмила Катышева, г. Саратов

Изумрудные огурцы с водкой

У маринованных огурцов, приготовленных по этому рецепту, цвет получается очень яркий – изумрудный.

2 кг огурцов, 2,5 столовой ложки соли, 3 столовые ложки сахара, 1 г лимонной кислоты (или 100 г фруктового уксуса), 1,5 л воды, 50 г водки, зелень по вкусу (укроп, эстрагон, листья черной смородины, хрена, вишни).

Свежие огурцы моем холодной водой, обдаем кипятком и погружаем в холодную воду. Плотно укладываем в трехлитровую банку, перекладывая их пряной зеленью.

В кипящей воде растворяем соль, сахар и лимонную кислоту, заливаем этим раствором содержимое банки и ждем 5 минут. Затем сливаем раствор, доводим его до кипения и вновь заливаем огурцы. Опять выдерживаем 5 минут. И, наконец, в последний раз кипятим рассол, снова заливаем им огурцы и добавляем в банку 50 г водки. Закатываем.

Ольга Иванова, г. Новотроицк Оренбургской области

Консервированные зеленые щи

На пол-литровую банку: 320 г шпината и щавеля, 20 г белого корня (петрушки, сельдерея), 20 г репчатого лука, 15 г соли, 3-4 зерна горького перца, 1 лавровый листик.

Зелень шпината и щавеля (взять поровну) переберите, тщательно вымойте, стряхните излишки воды и мелко нашинкуйте. Белый корень петрушки и сельдерея вымойте, очистите, сварите в течение 15-20 минут, охладите водой и нарежьте мелкой соломкой. Очищенный лук ополосните и мелко нашинкуйте.

Подготовленные таким образом овощи уложите в кастрюлю, добавьте воду (0,5 стакана на 1 кг овощей), соль и варите 8-10 минут. В банку, предварительно прогретую горячей водой, переложите горячую смесь и накройте крышкой. Банку прогрейте, выдерживая при слабом кипении: пол-литровую – 14-16 минут, литровую – 18-20 минут, укупорьте и охладите.

Зимой мы про эти баночки вспомним и с удовольствием сварим зеленые щи. Для их приготовления нам надо будет добавить в мясной бульон содержимое банки и прокипятить 8-10 минут. К таким щам подают сметану и сваренные вкрутую яйца.

Зинаида Круглова, г. Орск Оренбургской области

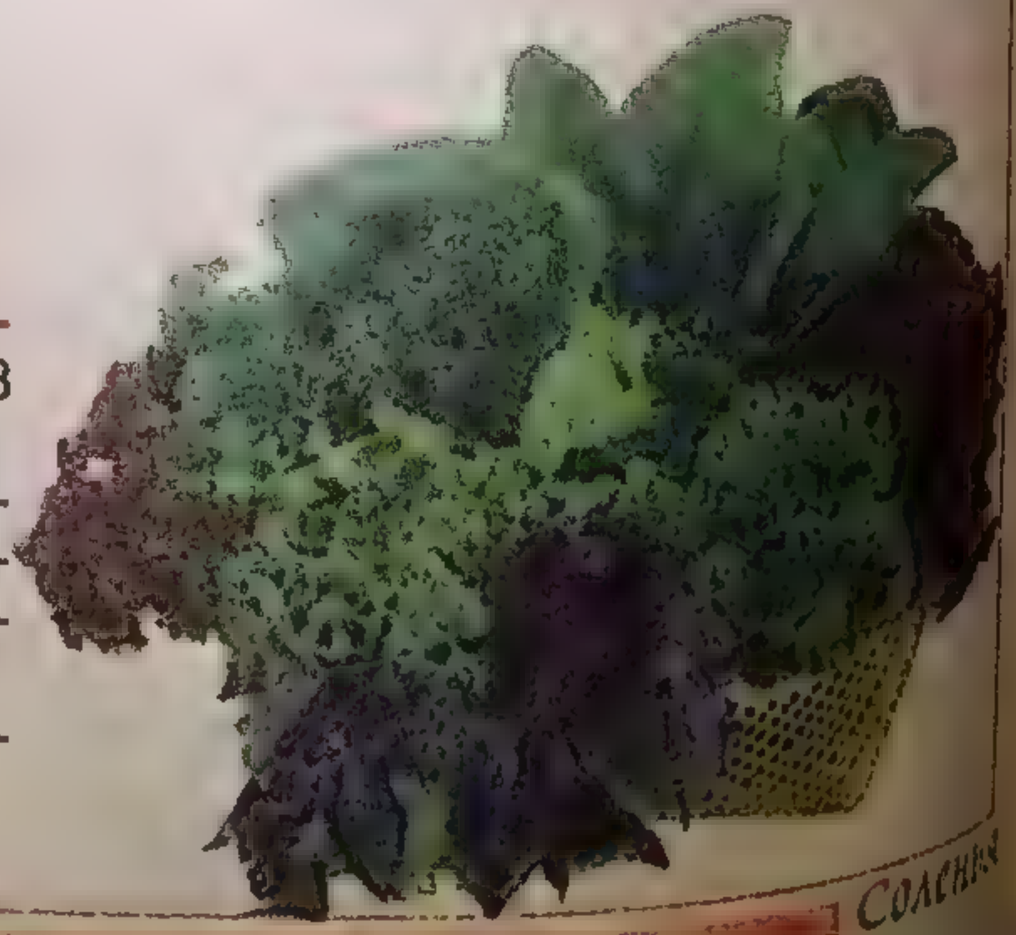
Заправка для супа из щавеля и черемши

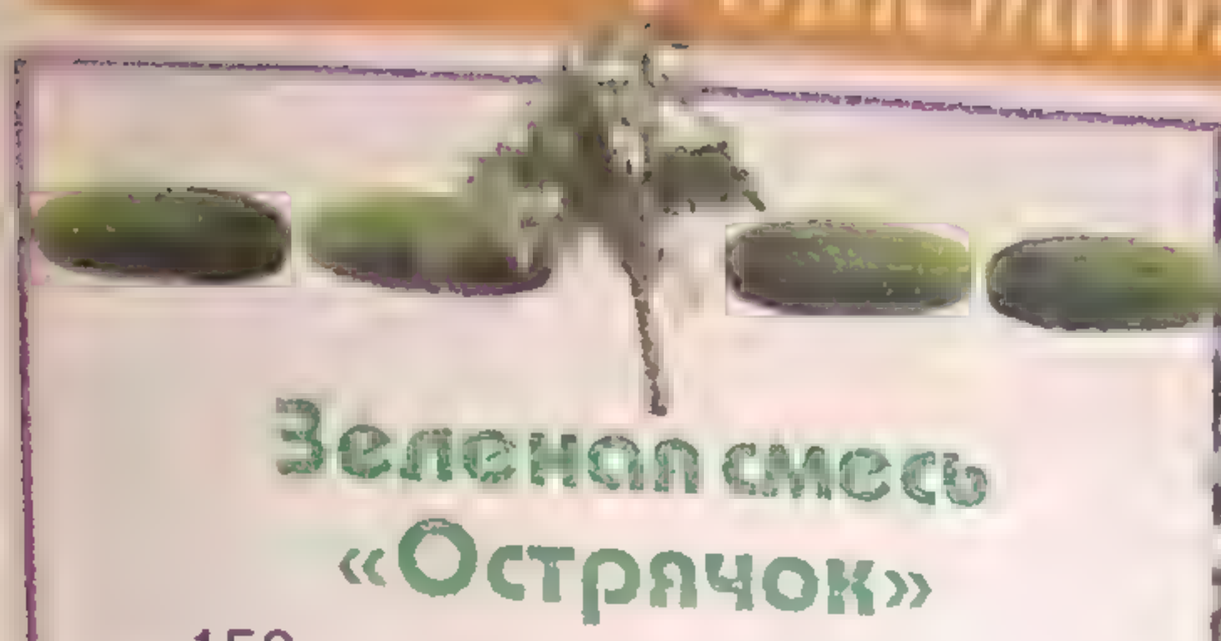
1 кг щавеля, 650 г листьев черемши, 100 г зелени моркови, 8 чайных ложек соли, 600 мл воды.

Зелень перебрать, вымыть, мелко нарезать. Сложить в эмалированную посуду, добавить соль, воду и кипятить 5 минут.

Горячую массу разложить по стерильным банкам и сразу же закатать.

Алиса Воронцова, г. Челябинск





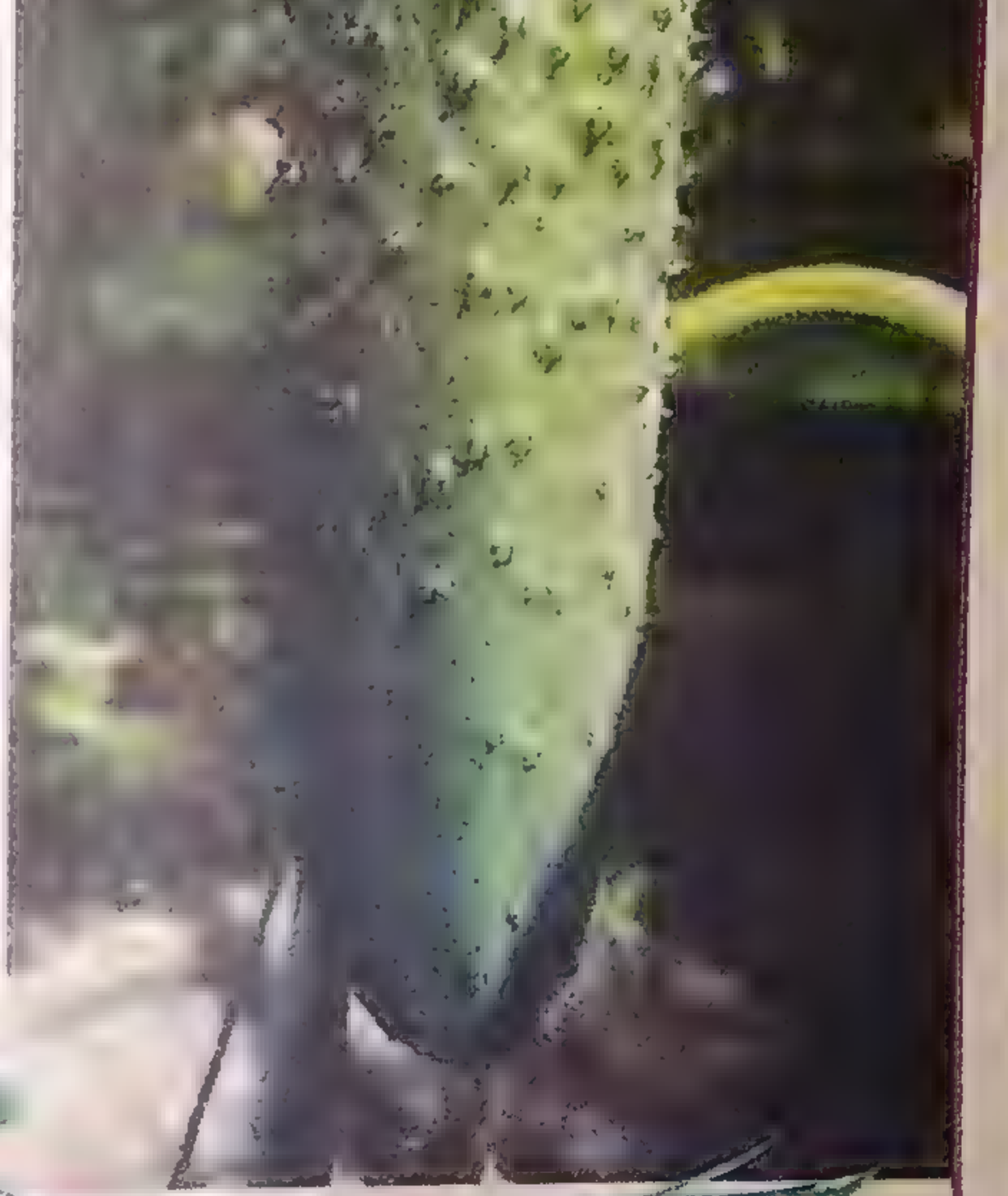
Зеленая смесь «Острячок»

150 г зелени молодого укропа, 100 г хрена, 150 г свежих огурцов, 3 столовые ложки соли.

Огурцы вымыть, обрезать кончики, обсушить и натереть на крупной терке. Очищенный хрен натереть на мелкой терке. Зелень укропа мелко нарезать. Все смешать с солью, массу переложить в чистую стеклянную банку, закрыть крышкой и хранить в холодильнике.

Всю зиму у вас будет прекрасная заправка для супов, вторых блюд и салатов. Главное – не переборщить с ее применением и добавлять, ориентируясь на собственный вкус.

Анна Неверова, г. Орск Оренбургской области



Замороженный зеленый лук

Свежий зеленый лук очистите от посторонних примесей, уберите пожелтевший, вялый и вымойте. Зеленый лук нарежьте поперек на кусочки длиной до 1 см, в течение 2-3 минут бланшируйте в воде. Бланшированный зеленый лук охладите, плотно уложите в формы и заморозьте.

«Деликатесные»

Помидоры бланшируем полминуты, укладываем в трехлитровую стерильную банку, добавляем листья мелиссы. Заливаем трехкратно кипящей заливкой (на 1 л воды – 300 г сока красной смородины, 50 г соли и 50 г меда).

Зоя Астанович, г. Новотроицк Оренбургской области

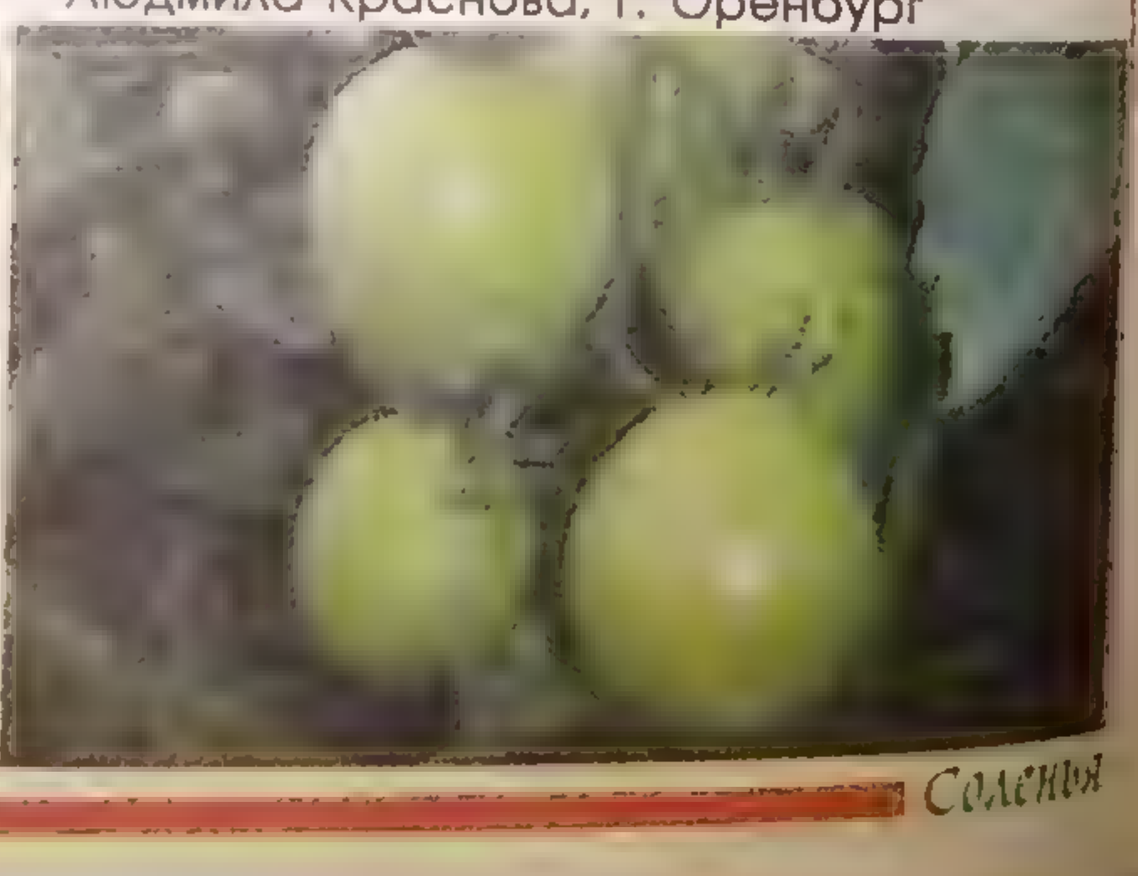
Зеленые помидоры «Сладость»

3 кг зеленых помидоров, 3 л воды, 2 кг сахарного песка, 3 лимона и 100 г рома

Зеленые мелкие помидоры промыть и нарезать ломтиками. Положить их в холодную воду, прокипятить 3 минуты, затем вынуть из воды и дать им остыть. Хорошо прокипятить 3 л воды и 1 кг сахара, опустить в сироп помидоры, проварить и оставить их в таком состоянии до следующего дня.

На другой день сироп с помидорами слить, добавить в него еще 1 кг сахара, нарезанные ломтиками лимоны и снова хорошо прокипятить. В кипящий сироп опустить помидоры и варить все вместе. Дать помидорам остыть, добавить в них ром и наполнить банки. Банки покрыть двойным слоем целлофана и завязать.

Людмила Краснова, г. Оренбург



Помидоры резаные

Спелые красные помидоры режу очень мелко, тушу 10-20 минут без воды, соли и приправ, раскладываю в горячие сухие банки, закатываю, укутываю.

Заправлять этими помидорами суп за 10 минут до конца варки.

Людмила Мельникова, г. Самара

«Контрасты жизни»

На 3-литровую банку: 1,5 кг помидоров, 1 кг баклажанов, 3 лавровых листа, 5-6 зубчиков чеснока, небольшой пучок зелени петрушки, по 10 штук душистого и черного перца, укроп, мята.

Для маринада: на 1 л воды – 1,5 столовой ложки соли, 5-6 кусочков сахара-рафинада, 3 столовые ложки 80-процентной уксусной эссенции.

Баклажаны очистить от кожицы, вырезать середину, засыпать солью, выдержать 3-4 часа. Затем плоды вымыть и начинить нарезанной зеленью петрушки, чеснока, укропа и мяты. На дно банки положить лавровый лист, чеснок, перец. Уложить крепкие помидоры примерно до половины банки, сверху положить баклажаны и залить маринадом. Стерилизовать 30-35 минут 3-литровую банку.

Любовь Ткач, г. Тольятти Самарской области

Помидоры «Под хреном»

Помидоры уложите в банки. Отдельно приготовьте 2,5 л томатного сока с мякотью, добавьте в него 2 столовые ложки соли и 4 столовые ложки сахарного песка. Перемешайте и поставьте на огонь. Как только масса закипит, засыпьте по четверти граненого стакана натертого хрена, измельченного чеснока и 250 г сладкого перца, дважды пропущенного через мясорубку. Доведите до кипения и залейте помидоры. Стерилизуйте обычным способом и закатайте.

Лариса Судуткина, с. Б-Березники, Республика Мордовия

Перец в собственном соку

Переспелый перец обрезать, удалить семена и белые жилки.

Уложить с солью в чистые литровые банки, утрамбовать для выделения сока. Закрыть капроновыми крышками и хранить на холоде. Соли – примерно 2 столовые ложки на 1 литр.

Людмила Мельникова, г. Самара

Ассорти «Полярное»

3,5 кг огурцов, 2,5 кг цветной капусты, 1,3 кг мелкого лука, 250 г молодой некрупной моркови, 200 г фасоли, 3 г корицы, 2 г гвоздики, несколько горошин черного перца, 1 лавровый лист.

На 1 л воды – 200 г столового уксуса, 50 г соли, 50 г сахара.

Подготовленные овощи опустить на 5 минут в кипящую воду, а затем уложить в банки, соблюдая заданную пропорцию. Залить кипящим маринадом и пастеризовать при температуре 90 градусов: литровые банки – 12-15 минут, двух- или трехлитровые банки – 15-20 минут.

Любовь Ткач, г. Тольятти Самарской области

Баклажаны с приправой

На 1 кг баклажанов: литр воды, 50 г столового уксуса, чайная ложка соли.

Нарезать баклажаны кружочками и варить в этом растворе до готовности, но чтобы не развалились. Слить воду и обязательно нужно подсушить баклажаны.

Теперь нужно приготовить приправу. Взять 5-6 болгарских перцев (желательно красных), нарезать соломкой и припустить на подсолнечном масле. Большую луковицу нарезать полукольцами и обжарить. На эти две операции уйдет около стакана масла, даже меньше. Пропустить через мясорубку головку чеснока и один горький перец. Все смешать, посолить по вкусу, добавить уксус.

В банки уложить ряд баклажанов, ряд приправы и так далее. Обязательно простерилизовать, как обычно, и закатать. Очень вкусно.

Галина Беркуко, г. Оренбург

Лечо «Фасолька»

3-литровая банка фасоли (набухшей, предварительно замоченной), 4 кг помидоров, 1 кг сладкого болгарского перца, 1 кг репчатого лука, 0,5 л растительного масла, 2 столовые ложки томатной пасты, 0,5 кг сахара, 2 столовые ложки соли.

Подготовленные овощи нарезаем: помидоры – дольками, лук – кольцами, перец – соломкой.

Добавляем в овощную смесь соль, сахар, растительное масло и варим в течение часа, не забывая помешивать.

После этого опускаем в овощи фасоль и варим еще час.

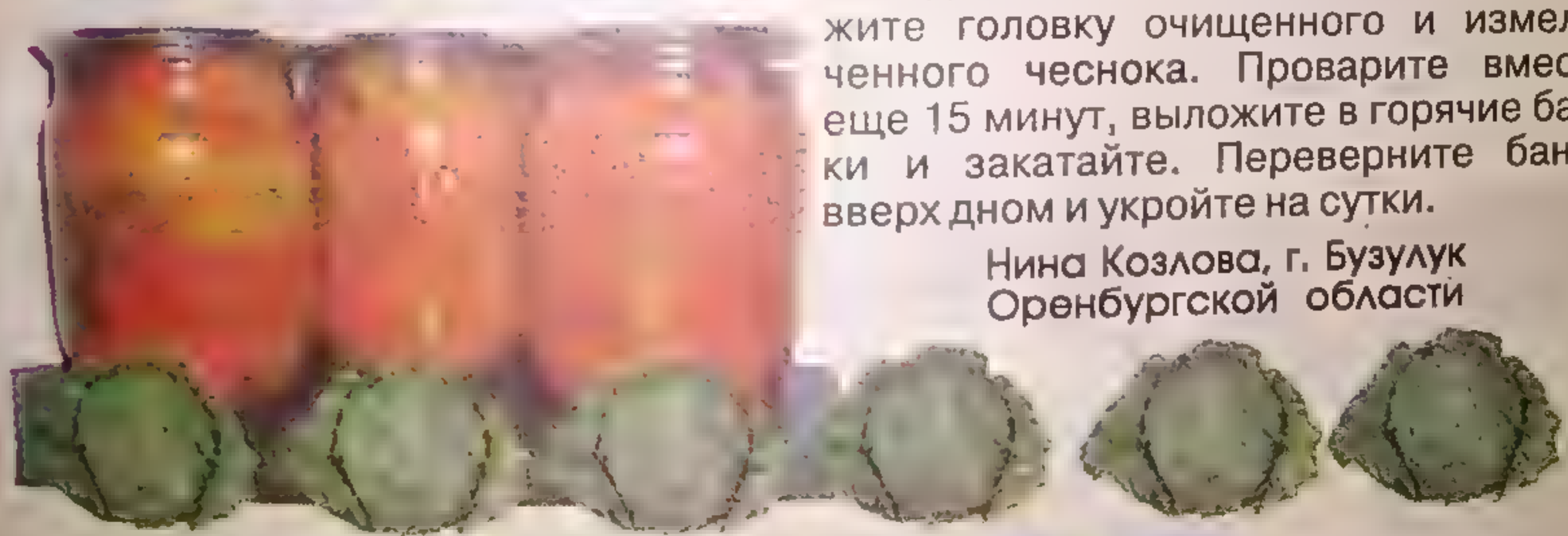
Фасолевое лечо раскладываем в подготовленные литровые банки и стерилизуем в течение 15 минут, после чего закатываем.

Ксения Петрова, г. Бугуруслан
Оренбургской области

Икра из помидоров

Помойте 2,5 кг помидоров, по 0,5 кг яблок, репчатого лука, моркови и сладкого перца. Очистите овощи и яблоки, пропустите через мясорубку. Смесь посолите, прокипятите 15 минут, добавьте 200 мл растительного масла и варите на слабом огне до готовности. В конце варки положите головку очищенного и измельченного чеснока. Проварите вместе еще 15 минут, выложите в горячие банки и закатайте. Переверните банки вверх дном и укройте на сутки.

Нина Козлова, г. Бузулук
Оренбургской области



Капуста кусочками

Капусту нарезаем кусочками, укладываем в банки рядами: ряд капусты, ряд моркови (резать крупно либо произвольной формы), пересыпать душистым перцем, по вкусу можно добавить горький перец. Залить горячим рассолом.

Рассол: на 9 л воды – 5 стаканов сахара, 1,5 стакана соли. Довести рассол до кипения, помешивая, чтобы растворились соль и сахар, в конце добавить 6 столовых ложек эссенции и залить капусту. Оставшийся рассол долить в банки через 3 дня. Банки закрыть капроновыми крышками и опустить в погреб.

Галина Митрофанова, г. Орск Оренбургской области

Капуста, квашеная с острым перцем

3 больших кочана капусты, 1 красный острый перец, 2 средние морковки, 2 столовые ложки соли, 1 столовая ложка сахара.

Капусту тонко нашинковать. Перец мелко нарезать. Морковь натереть на терке. Перемешать капусту с перцем и морковью.

Плотно уложить смесь в 3-литровую банку, не доходя до горлышка примерно 6 см.

Сверху положить соль и сахар, влить столько холодной кипяченой воды, чтобы только покрыть капусту. Поставить банку в глубокий поддон и оставить бродить на 3 дня. Время от времени прокалывать содержимое банки спицей.

Татьяна Воленко, с. Степное, Ставропольский край

«Школа гастронома»

Ароматные овощи для зимы

2 кг баклажанов, 1 кг помидоров, 4 сладких перца, 1 головка чеснока, зелень укропа, 4 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки 9-процентного уксуса, 2 столовые ложки соли, 3 столовые ложки сахара.

Баклажаны целиком поместить в кипящую подсоленную воду и варить 2 минуты, остудить. Баклажаны и помидоры нарезать кружочками. Перец разрезать на 4 части, удалить плодоножку и семена, мякоть разрезать пополам. Обжарить на растительном масле в течение 10 минут, затем огонь выключить, а в сковороду добавить измельченные чеснок и зелень.

Приготовить маринад: 4 стакана воды, соль, сахар вскипятить, затем добавить уксус.

Овощи плотно уложить в банки, залить кипящим маринадом, прикрыть крышками и стерилизовать 15 минут.

Светлана Никифорова, г. Краснодар

Спаржевая фасоль

Молодые, не успевшие загрубеть стручки фасоли варить в кастрюле 10 минут (2 пригоршни стручков на пол-литровую банку). Вынуть и горячими плотно уложить в пол-литровую банку. Всыпать туда 1 чайную ложку сахарного песка и половину чайной ложки соли. Залить кипятком, добавить 1 чайную ложку 6-процентного уксуса.

Делать надо быстро, чтобы не остывало. Закатать банку и закутать в «шубу» до полного остывания.

Приготовленная таким образом фасоль хранится до следующего года. Рассол получается прозрачным, и его приятно пить (кто любит фасоль), не говоря уже о самих стручках. Они малосольные и вкусные.

Печеный перец

Плоды сладкого болгарского перца с гладкой кожицей вымыть, удалить семена, обжечь на сильном огне, следя за тем, чтобы не пережечь кожицу, затем поместить в неглубокую посуду и посолить по вкусу. Когда стечет выделившаяся жидкость, уложить в банки, перемежая долькаами чеснока и нарезанной зеленью петрушки. Потом залить прокипяченным и подсоленным винным уксусом, накрыть куском полотна, придавить тонкими деревянными дощечками, залить растительным маслом слоем в 2-3 см. Хранить в холоде.

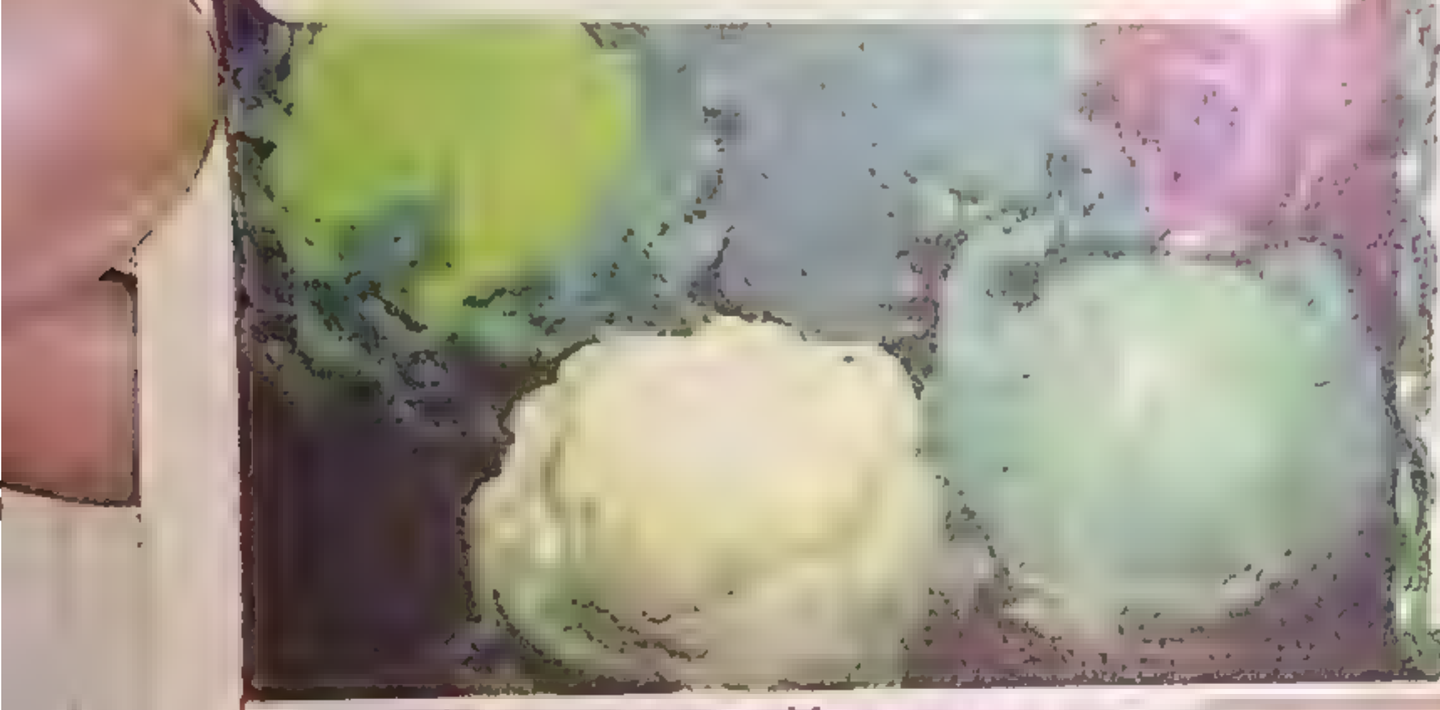
Лариса Корниенко,
г. Волгоград

Лариса Кириллова,
г. Оренбург

«Капустная россыпь»

3 кг белокочанной капусты, 2 кг краснокочанной капусты, 1 кг сладкого перца, 1,5 кг зеленых помидоров, 9-процентный уксус, соль, сахар, растительное масло, черный перец.

Капусту нашинковать, перец и помидоры нарезать мелкими кусочками, смешать, посолить и оставить на 12 часов. Затем сок слить. Овощи переложить в банки, залить кипящей заливкой, укупорить и поставить в холодное место.



Закуска «Зарево»

1,5 кг моркови, 600 г репчатого лука, 4,5 кг помидоров, 300 мл растительного масла, 250 г сахара, 100 г соли, 300 мл 9-процентного уксуса, по несколько горошин горького и душистого перца, 2 зубчика чеснока.

Морковь нарезать соломкой, лук - тонкими кольцами, чеснок измельчить. В кипящее растительное масло положить лук, слегка обжарить, затем добавить морковь и поджарить до золотистого цвета. Из помидоров приготовить сок, уварить в два-три раза, добавить соль, сахар, пряности и варить еще 5 минут. Снять с огня, положить морковь и лук, влить уксус, хорошенько перемешать и расфасовать. Стерилизовать пол-литровые банки в течение 30 минут, литровые – около часа.

«Ядреный дуэт»

Пропорции продуктов произвольные.

Хрен, морковь и яблоки кислых сортов натереть на крупной терке, перемешать, уложить плотно в подготовленные банки и залить горячим рассолом (на 1 л воды – 2-3 столовые ложки соли, 3-4 столовые ложки сахара). Стерилизовать пол-литровые банки 10 минут, литровые – 15 минут. Банки сразу закатать и охладить.

При употреблении слить рассол, добавить сметану.

Закуска «Улетная»

1 кг белокочанной капусты, 2 штуки красного болгарского перца, 6 долек чеснока, 3 штуки моркови.

Все нарезать лапшой, залить горячей заливкой, дать постоять.

Заливка готовится так: взять 1 столовую ложку крупной соли, 10 столовых ложек 9-процентного уксуса, 0,5 стакана воды, 0,5 стакана растительного масла без запаха, 0,5 стакана сахара. Все перемешать и довести до кипения.

Икра «Свекла + компания»

4 кг свеклы, 2 кг сладкого перца, 2 кг репчатого лука, 2 кг красных помидоров, 50 г горького перца.

Лук и сладкий перец нарезать соломкой, обжарить на подсолнечном масле до полуготовности. Помидоры, пропущенные через мясорубку, и свеклу, натертую на крупной терке, тушить в кастрюле 1 час, периодически помешивая. Затем добавить лук и сладкий перец, горький перец, пропущенный через мясорубку, соль по вкусу. Тушить 5-10 минут. В горячем виде разложить в банки и закатать.

Закуска «Южный темперамент»

1 кг помидоров, по 750 г баклажанов и кабачков, по 0,5 кг репчатого лука и сладкого болгарского перца, 200 г моркови, по 125 г чеснока и петрушки, половина стручка горького перца.

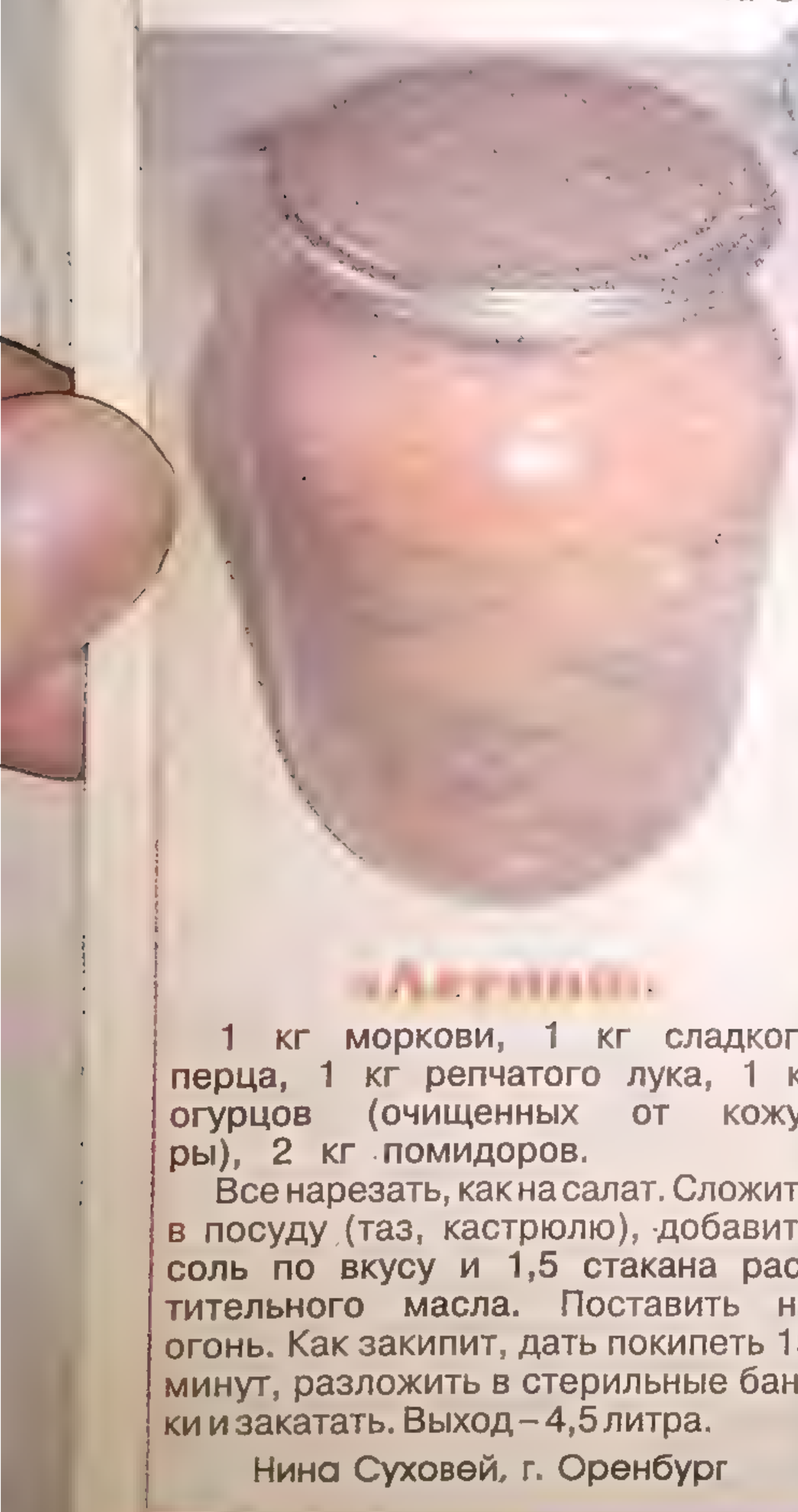
Овощи нарезать кубиками и залить рассолом. Рассол: 1 стакан подсолнечного масла, 1 столовая ложка уксусной эссенции, разведенная в стакане воды, 4 столовые ложки сахара, 2,5 столовой ложки соли. Тушить 1 час. Горячую смесь разложить в стерилизованные банки и закатать.

«Моментальный»

2 кг огурцов, 300 г моркови, 300 г лука, 1,5 столовой ложки с верхом соли, по 0,5 стакана сахара и 6-процентного уксуса, 1 стакан растительного масла.

Овощи измельчить, соединить с остальными компонентами и варить 5-10 минут. Разложить салат в стерилизованные банки, закатать.

Светлана Суханова, г. Оренбург



«Капустный дух»

1 кг белокочанной капусты, 1 кг черной редьки, 200 г моркови, 150 г репчатого лука, 5 зубчиков чеснока, 100 мл 9-процентного уксуса, 50 г зелени, соль, сахар.

Капусту нашинковать, редьку и морковь натереть на крупной терке. Репчатый лук нашинковать. В стеклянные банки положить зелень сельдерея, петрушки, чеснок, подготовленные продукты, добавить по 1 чайной ложке соли, сахара, уксус, залить кипятком, закрыть крышками и стерилизовать 10-15 минут. Затем крышки закатать, банки поставить крышками вниз до охлаждения.

Любовь Ткач, г. Тольятти Самарской области

«Летний»

1 кг моркови, 1 кг сладкого перца, 1 кг репчатого лука, 1 кг огурцов (очищенных от кожуры), 2 кг помидоров.

Все нарезать, как на салат. Сложить в посуду (таз, кастрюлю), добавить соль по вкусу и 1,5 стакана растительного масла. Поставить на огонь. Как закипит, дать покипеть 15 минут, разложить в стерильные банки и закатать. Выход – 4,5 литра.

Нина Суховей, г. Оренбург

«Межево»

10 штук баклажанов, 10 штук сладкого перца, 10 луковиц, 10 бурых помидоров, 10 зубков чеснока.

Все крупно нарезать, влить 1 стакан растительного масла, 1 чайную ложку эссенции, добавить 2 столовые ложки соли, 4 столовые ложки сахара. Поставить на сильный огонь. Когда закипит, резко убавить, кипятить 20 минут, разложить по банкам, закатать.

Выход – 5 банок по 750 г.

Светлана Копылова, г. Гай Оренбургской области

«Тещин язык» с манной крупой

3 кг помидоров, 2 кг моркови, 1 кг репчатого лука, 100 г чеснока, 3 столовые ложки соли, 3 столовые ложки сахара, 3 чайные ложки черного перца, 800 г подсолнечного масла, 100 г манной крупы.

Овощи перекрутить на мясорубке, добавить манку, масло и варить 2 часа.

Горячую массу разложить по стерильным баночкам и сразу же закатать.

Жанна Гордиенко, г. Оренбург

Салат овощной ароматный

Бурые помидоры, красный сладкий перец, зелень молодых растений базилика обыкновенного моют, чистят и нарезают кусочками среднего размера. Репчатый лук чистят, моют и мелко режут. Затем смешивают, солят (20 г соли на 1 кг смеси овощей). Добавляют растительное масло, уксус и опять перемешивают.

Готовый салат плотно укладывают в банки. Оставшейся жидкостью равномерно заливают банки до начала венчика горловины. Прикрывают крышками и стерилизуют на кипящей водяной бане: пол-литровые банки – 30 минут, литровые – 40 минут. Затем быстро закатывают и охлаждают.

Виктор Крылов, г. Сосновый Бор Ленинградской области

«К зимнему столу»

Возьмите 2 кг помидоров, по 1,5 кг яблок, сладкого перца и моркови, 300 г подсолнечного масла, 300 г чеснока.

Все пропустите через мясорубку. Варите 1 час 15 минут. Чеснок положите за 10-15 минут до готовности. Соль добавьте по вкусу.

Салат можете закрыть пластмассовыми крышками и хранить в холодильнике.

Олег Аносов, г. Воронеж

«Салат»

5 кг помидоров, 1 кг сладкого перца, 1 кг моркови, 1 кг лука, 0,5 л растительного масла, 4 столовые ложки соли, 0,5 стакана сахара.

Овощи нарезать, смешать с остальными компонентами. Варить до готовности моркови. Разложить в банки, закатать.

Наталья Клименко, г Алексеевка Белгородской области

Салат по-московски

Возьмите 1 кг моркови, 1 кг лука, 1 кг сладкого перца и 3 кг помидоров. Овощи нарежьте тонкой соломкой, сложите в глубокую кастрюлю. Добавьте 1 стакан сахара, 100 г соли, 1,5 столовой ложки столового уксуса, 400 г растительного масла.

Все перемешайте и варите в течение 40 минут. Перед окончанием варки добавьте несколько горошин черного перца. Разложите в стерилизованные банки и закатайте.

Елизавета Иванова, г. Сызрань Самарской области

Кабачковый салат

1 кг помидоров нарезаю мелко. Добавляю чуть меньше стакана сахара, 1 стакан растительного масла, 1 столовую ложку соли, 1 столовую ложку уксуса. Довожу все это до кипения и добавляю 2 кг кабачков, нарезанных кубиками. Варю еще 10 минут. Добавляю 10 средних помидоров, нарезанных дольками, болгарский перец и варю еще 10 минут. Потом выкладываю в простерилизованные банки и плотно закрываю. Оставляю на сутки.

Марина Новоселова, г. Троицк Челябинской области

«Глобус»

3 кг помидоров пропустить через мясорубку, добавить 1 стакан сахара, 1 стакан подсолнечного масла, 2 столовые ложки соли, 1 столовую ложку уксусной эссенции.

Поставить на огонь и, когда вся смесь закипит, в нее последовательно класть и кипятить каждую новую смесь 5-10 минут:

1 кг моркови, нарезанной кружочками;

1 кг нарезанных крупными кусочками баклажанов;

10 мелких головок лука (целиком);

2 кг перца (нарезанного дольками).

Готовый салат разложить сразу же в подготовленные банки и закатать.

Алена Якуша, п. Блюменталь Оренбургской области

Салат из огурцов без стерилизации

Очистить и мелко нарезать 3 кг огурцов, 1 кг лука, 2 кг красных или зеленых помидоров. Можно добавить 1 кг сладкого перца.

В большой таз влить 1-1,5 стакана растительного масла и потушить в нем сначала лук с томатами, затем добавить перец, огурцы, 4 столовые ложки соли и 5-6 столовых ложек (без верха) сахара. Довести до кипения и тушить 20 минут. Горячий салат разложить в горячие банки, закатать крышками, завернуть каждую банку газетой и укутать «шубой». При желании в конце варки можно добавить давленый чеснок.

Если салат готовить с зелеными помидорами, надо добавить 4 столовые ложки яблочного уксуса. Всего должно получиться 6 литровых банок салата.

Светлана Суханова, г. Оренбург

Секреты вкусных консервов

Чтобы в банке с солеными огурцами не появлялась плесень, надо поместить в нее мешочек с 30-40 г сухой горчицы.

Для приготовления вкусных солений хорошего качества важно, чтобы рассол покрывал овощи на 10-15 см.

Для протирания плодов следует пользоваться ситом из нержавеющего материала.

Варенье из вишни, земляники, черешни и сливы без косточек можно варить в один прием – сначала на слабом, потом на сильном огне.

Джем нужно хранить в герметической упаковке, в противном случае он закиснет.

Плоды и ягоды замораживают не позже чем через 2 часа после сбора. Они должны быть совершенно зрелыми, так как после размораживания их не подвергают дополнительной обработке. А вот овощи, которые вы собираетесь заморозить, должны находиться лишь в начальной стадии зрелости, поэтому впоследствии их подвергают кулинарной обработке.

Надежда Сорокина, г. Оренбург

Свекольные кубики

Свеклу темно-красного цвета замочить на 10-15 минут в воде, вымыть жесткой щеткой, бланшировать в кипятке 15-20 минут, охладить, очистить от кожицы, ополоснуть в холодной воде, нарезать кубиками, уложить в банки и залить кипящим раствором соли (20-30 г на 1 л воды). Накрыть крышками и стерилизовать 40-50 минут. Затем закатать крышки. Охладить, перевернув банки вверх дном.

Посадите душицу!

Если на вашем участке нет душицы, вы многое потеряли. Посадить ее труд невелик, а вот пользы от нее много. Зеленые побеги и цветы душицы обыкновенной обладают сильным приятным ароматом. Их используют в качестве пряности при изготовлении кваса, консервировании огурцов, помидоров, грибов. Душица придаст неповторимый аромат супам, мясу, различным соусам.

Анатолий Садченко, г. Оренбург

Лучок в маринаде

Мелкие очищенные луковицы бланшировать в кипятке 2-3 минуты, быстро охладить и положить ненадолго в подсоленную воду. Затем уложить в банки, залить горячим маринадом.

На 1 кг готовых консервов – 1 л воды, 150-200 г столового уксуса, по 20 г соли и сахара; либо – на 1 л воды: 250 г уксуса или 1 столовая ложка эссенции, 50 г соли, сахар по вкусу. Перец и лавровый лист – тоже по вкусу.

Сок из яблок и тыквы с шиповником

1 л яблочного сока, 500 г ягод шиповника, 2 л тыквенного сока.

Яблоки и тыкву вымыть, ошпарить кипятком, очистить, измельчить и отжать сок. Ягоды шиповника залить яблочным соком и кипятить на медленном огне 30 минут. Отвар процедить через плотную ткань и смешать с сырым тыквенным соком. Смесь нагреть до кипения, кипятить 5 минут, разлить в стерильные банки и укупорить.

Фаршированный перец

800 г сладкого перца, 1 л томатного сока, 2 луковицы, 10 средних морковок, 1 пучок петрушки, 1 пучок кинзы, 4 зубчика чеснока, 1 лавровый лист, 6 горошин черного перца, 0,5 стручка острого перца, 2 столовые ложки растительного масла, 50 г соли.

1 Для этого рецепта более всего подходят плоды с тонкими стенками. Перцы тщательно вымыть, срезать верхушку с плодоножкой, удалить семена. Опустить в кипящую воду на 3 минуты, затем откинуть на дуршлаг и выложить на бумажные салфетки срезом вниз.

2 Лук и морковь вымыть, очистить и нарезать тонкой соломкой. Чеснок мелко нашинковать. Петрушку и кинзу вымыть, обсушить, мелко нарезать. Разогреть в сковороде масло. Обжаривать лук и морковь 3 минуты. Добавить чеснок, зелень, соль по вкусу, перемешать и готовить без крышки еще 3 минуты. Овощи должны быть мягкими, но не разваренными.

Семена перца советуем не выбрасывать. Подсушите их в духовке или на сухой сковороде. В размолотом виде они будут прекрасной приправой для закусок, первых и вторых блюд.

3 Наполнить перцы получившейся начинкой. Ее следует укладывать довольно плотно, вровень с краями перцев.

4 Уложить подготовленные таким образом перцы в стерилизованную банку.

5 Острый перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать небольшими кусочками. Томатный сок перелить в кастрюлю. Добавить лавровый лист, острый перец, горошины черного перца и соль. Поставить на сильный огонь и довести до кипения.

Банки для домашнего консервирования должны быть подготовлены заранее. Их надо тщательно вымыть, затем обдать изнутри крутым кипятком и поставить на сухое чистое полотенце горлышком вниз.

6 Через частое сито влить кипящий сок в банку с перцами. Накрыть крышкой и поставить в кастрюлю с кипящей водой на 30 минут. Затем плотно закрыть, остудить и поставить на хранение.

Перцы будут готовы к употреблению через неделю.

Качество домашних консервов во многом зависит от чистоты используемых банок и инструментов. Необходимо вымыть и прокипятить все, что вам понадобится во время консервирования: ложки, ножи, детали блендера или кухонного комбайна. Банки и инструменты можно стерилизовать, поставив их на 25 минут в духовку, разогретую до 150 градусов. Металлические крышки, которыми будут закрываться банки, надо опустить на 20 минут в кипящую воду. Пластмассовые необходимо тщательно вымыть и обдать кипятком.

Маринованные перцы с крыжовником и кабачки с красной смородиной

На 2-литровую банку:

Для кабачков со смородиной: 1 кг кабачков или цукини, 400 г красной смородины.

Для перцев с крыжовником: 1 кг перцев, 800 г крыжовника.

Для маринада: 1 л воды, 50 г соли, 50 мл светлого фруктового или винного уксуса, 100 г сахара.

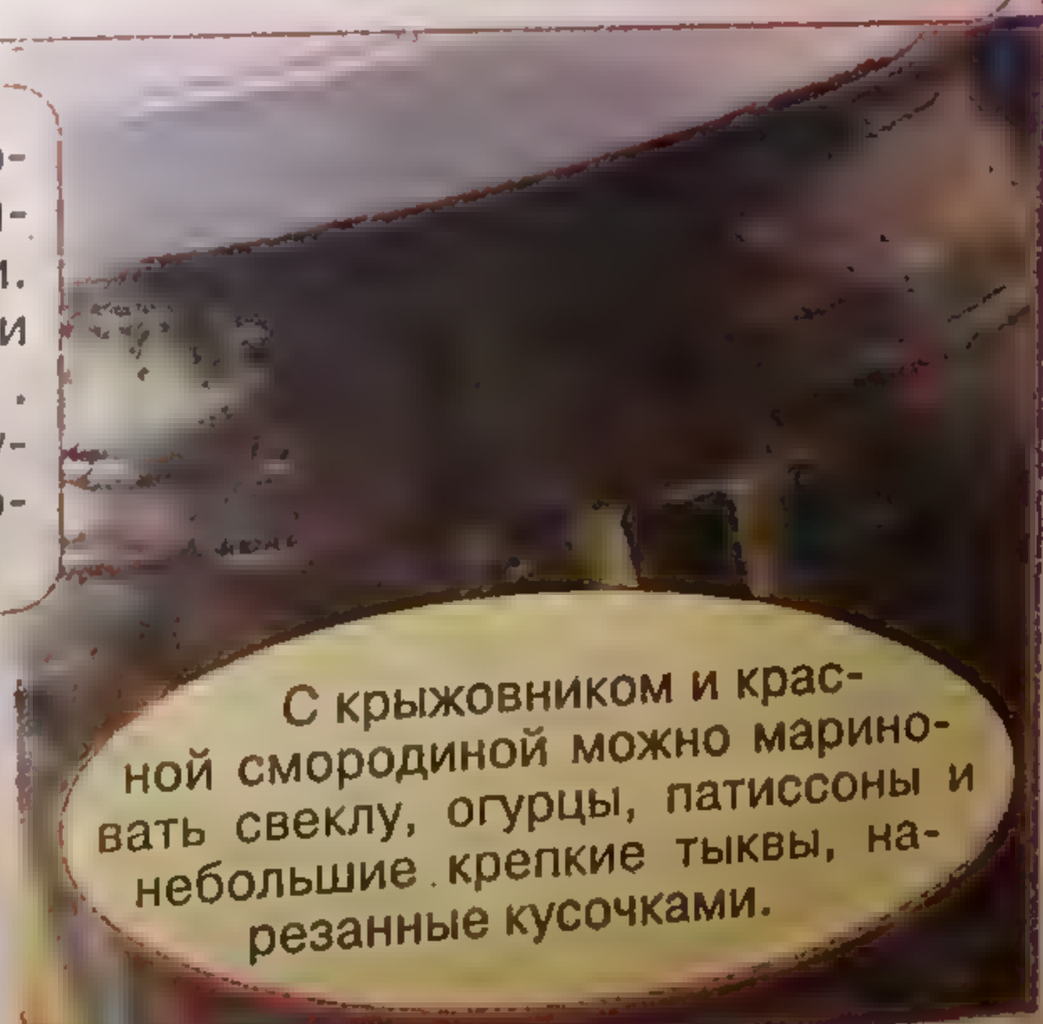
1 Банки тщательно вымыть, обдать крутым кипятком и перевернуть горлышком вниз на сухие чистые полотенца. Кабачки или цуккини вымыть, отрезать кончики, нарезать кружками толщиной 2,5-3 см. Ножом для чистки овощей срезать с кружков через равные промежутки узкие полоски кожицы.

2 Веточки смородины перебрать, удалить поврежденные ягоды, вымыть. Снимать ягоды с веточек не надо. Уложить в банку кружки цуккини, перемежая их красной смородиной.

3 Перцы тщательно вымыть. Крыжовник перебрать, отрезать плодоножки и соцветия, вымыть. Уложить в банку перцы, всыпать крыжовник. Банку немного потрясти, чтобы крыжовник равномерно заполнил пустоты между перцами.

4 Приготовить маринад – вскипятить воду, добавить соль, уксус и сахар, довести до кипения и сразу снять с огня.

5 Влить горячий маринад в банки. Закрыть банки крышками. Дать остыть до комнатной температуры, затем убрать на хранение в прохладное место.



Маринованные таким образом овощи – не только вкусная и пикантная закуска, но и хороший гарнир к мясным блюдам.

С крыжовником и красной смородиной можно мариновать свеклу, огурцы, патиссоны и небольшие крепкие тыквы, нарезанные кусочками.

Овощная запеканка с грибочками

300 г капусты, 2 луковицы, 500 г шампиньонов, 2 свежих помидора, 2 соленых или маринованных огурца, 2 чайные ложки сахара, растительное масло, перец черный горошком, соль, уксус, лавровый лист, сухари панировочные, зелень.

Нарезать капусту соломкой, выложить на сковороду и тушить с добавлением воды, 2 столовых ложек масла и уксуса (для мягкости).

Нарезанный полукольцами лук обжарить на масле. Грибы нарезать небольшими ломтиками и тоже обжарить на масле.

Добавить лук и капусту в грибы и перемешать. Выложить к ним нарезанные ломтиками помидоры, нарезанные кубиками огурцы, а также сахар, соль, перец (по вкусу), лавровый лист. Хорошо перемешать. Полученную массу выложить на смазанную маслом сковороду, посыпать панировочными сухарями, сбрызнуть маслом и запекать в духовке минут 25, чтобы образовалась небольшая корочка. Готовую запеканку украсить зеленью.

Баклажаны с зеленью

1 кг баклажанов, по 2 пучка укропа и петрушки, 3-4 зубчика чеснока, 250 г майонеза, соль.

Укроп и петрушку мелко нарезать, выдавить чеснок, добавить майонез, посолить по вкусу и перемешать.

Баклажаны нарезать кольцами примерно 1 см толщиной и обжарить на раскаленной сковороде. Готовые баклажаны выложить на бумажное полотенце, чтобы избавиться от излишков масла. И сразу же, пока они горячие, смазать смесью из майонеза и зелени. Так укладывать баклажаны слой за слоем, пока они не закончатся. Дать остыть, накрыть блюдом по размеру и поставить в холодильник на пару часов, чтобы пропитались.

Суп «Чили»

400 г говяжьего и 300 г свиного фарша, 600 г фасоли, 2 помидора, 1 болгарский перец, 1-2 острых перца чили, 2-3 луковицы, 5-6 зубчиков чеснока, 400 мл говяжьего бульона, 2-3 столовые ложки томатной пасты, по 1 чайной ложке молотого кориандра и кумина (зиры), паприка, тертый сыр по вкусу.

Фасоль сварить, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь.

Помидоры залить кипятком на 1 минуту и снять кожицу.

Нарезанный лук, паприку и чеснок обжарить. Перец чили положить в обжариваемые овощи за полминуты до их готовности.

Фарш обжарить в течение 3-5 минут, помешивая, чтобы не было комков. В конце обжаривания посыпать его кумином и кориандром. Фарш смешать с овощами в кастрюле, добавить нарезанные небольшими кубиками помидоры, томатную пасту и бульон. Перемешать, сделать огонь посильнее и довести до кипения, после чего убрать огонь до минимума – главное, чтобы суп кипел постоянно, но не сильно. Так варить минут 25-30. Затем добавить фасоль и проварить еще 5 минут.

При подаче положить на дно тарелки тертый сыр и залить горячим супом. Дать постоять пару минут и перемешать.

К супу подать обжаренный белый хлеб, смазанный маслом и посыпанный мелко нарезанным чесноком.

Жаркое с пельменями

7 штук картофеля, 2 луковицы, 2 свежих помидора, 0,5 кг пельменей, зелень по вкусу.

Обжарить картофель ломтиками. Отдельно обжарить лук полукольцами, а также измельченные помидоры. В казан положить картофель, сверху - лук с помидорами, на них - пельмени. Посыпать красным молотым перцем и рубленой зеленью. Сначала сделать сильный огонь, когда на дне закипит, налить немного бульона (примерно 200 г), закрыть крышкой и на медленном огне тушить до готовности. Жаркое готово.

Молодой картофель на шпажках

1 кг молодого картофеля, 2 красные луковицы, 12 лавровых листов, 1 столовая ложка смеси соли и перца, 2 столовые ложки растительного масла.

Деревянные шпажки положить в холодную воду на 15-20 минут. Картофель вымыть. Опустить в кипящую воду и варить до полуготовности, 5 минут. Лук очистить, разрезать каждую луковицу на 6 частей.

Разогреть духовку до 200 градусов. Нанизать на шпажки вперемежку картофель, лук и лавровый лист. Уложить шпажки на противень. Щедро сбрызнуть маслом, присыпать смесью соли и перца. Запекать 7 минут.

Это блюдо можно приготовить и на гриле.

Гранитé клубничное с шампанским

Этот десерт для взрослых. Его лучше подать в конце праздничного ужина с охлажденным шампанским или сухим вином.

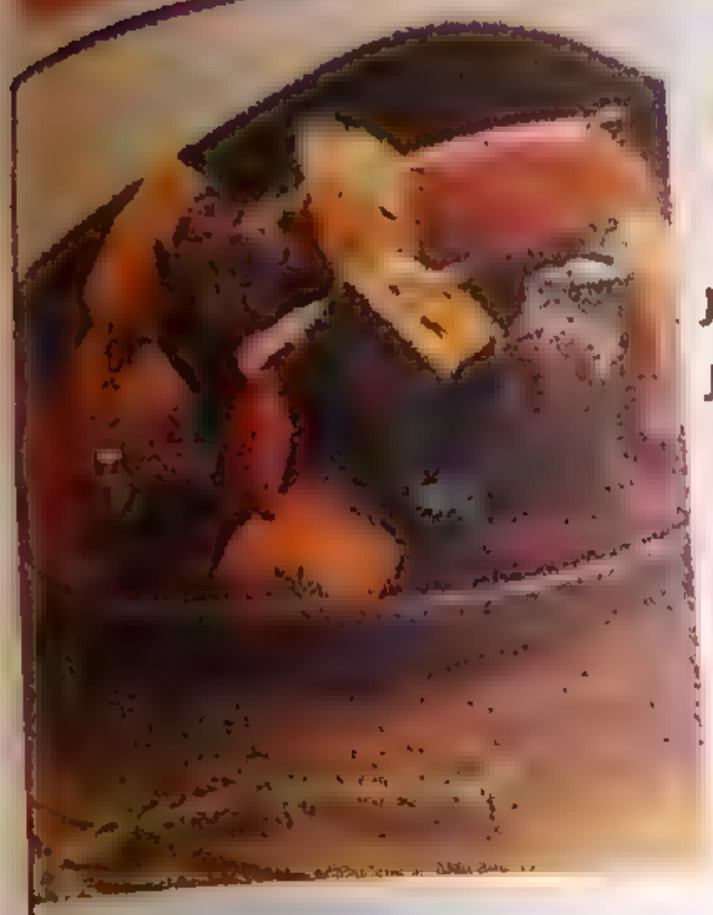
1,25 стакана сахара, 1 стакан клубники, 0,5 стакана свежевыжатого апельсинового сока, 2,25 стакана шампанского, 1,5 чайной ложки тертой лимонной цедры, 18 ягод малины.

Стакан сахара развести в неполном стакане воды, поставить на медленный огонь и нагревать, постоянно помешивая, пока сахар полностью не растворится. Снять с огня и остудить.

Клубнику измельчить в пюре, добавить в остывший сахарный сироп. Влить апельсиновый сок и шампанское, перемешать и поставить в морозильник на 6 часов.

Оставшийся сахар смешать с лимонной цедрой; обмакнуть в смесь каждую ягоду малины.

Замороженное клубничное пюре переложить в бокалы, украсить малиной. Сразу же подать к столу.



Жаркое в средиземноморском стиле

1 кг говядины (задняя часть), 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2 помидора, 1 стакан красного вина, 1 веточка свежего тимьяна, 1 лавровый лист, 400 г молодого картофеля, 1 красный сладкий перец, 1 баклажан, соль, черный перец, зелень петрушки.

Мясо вымыть, обсушить и нарезать крупными кусками. Обвалять каждый кусок в муке.

Оливковое масло разогреть в сковороде, положить говядину и обжарить ее на сильном огне со всех сторон до румяной корочки, 5-6 минут, затем переложить в кастрюлю. Обжаривать мясо лучше небольшими порциями.

Лук очистить, крупно нарезать. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и семян, нарезать дольками. Тимьян вымыть, обсушить и нарвать. В сковороде, в которой жарилось мясо, обжарить лук, 2 минуты. Добавить помидоры, тимьян и лавровый лист, влить вино. Довести до кипения.

Перелить соус с овощами в кастрюлю с мясом, накрыть крышкой и тушить на небольшом огне 1 час.

Картофель очистить, крупный нарезать. Добавить к мясу, перемешать. Готовить 10 минут.

Сладкий перец вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину и нарезать небольшими кусками. Баклажан вымыть, крупно нарезать. Добавить овощи в кастрюлю. Готовить еще 15 минут. Приправить по вкусу. Перед подачей посыпать нарезанной зеленью петрушки.

Вишневый пирог

600 г вишни, 1 стакан муки, 1 яйцо, 1 чайная ложка разрыхлителя для теста, 0,6 стакана сахара для теста, 0,5 стакана молока, 50 г сливочного масла, 1 пакетик ванильного сахара.

Ягоды перебрать, вымыть, обсушить, удалить косточки и выложить в огнеупорную посуду размером 25х35 см, посыпать сахаром или полить медом.

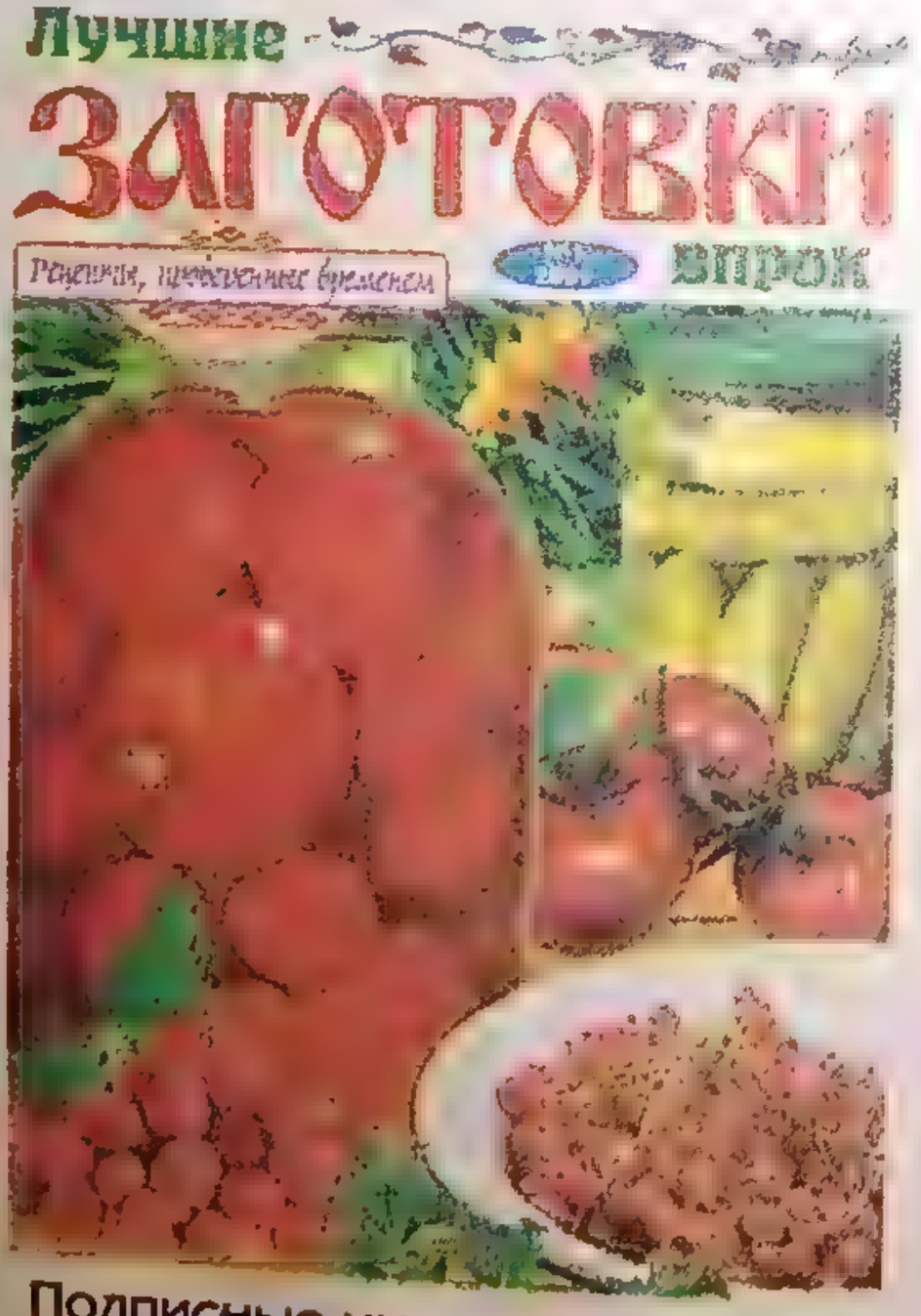
Смешать муку, 1 чайную ложку соли и разрыхлитель.

В отдельной посуде смешать яйцо с сахаром, ванильным сахаром, маслом и молоком, добавить эту смесь в муку. Перемешать и залить ягоды.

Разогреть духовку до 180 градусов. Поставить пирог и выпекать 30 минут.

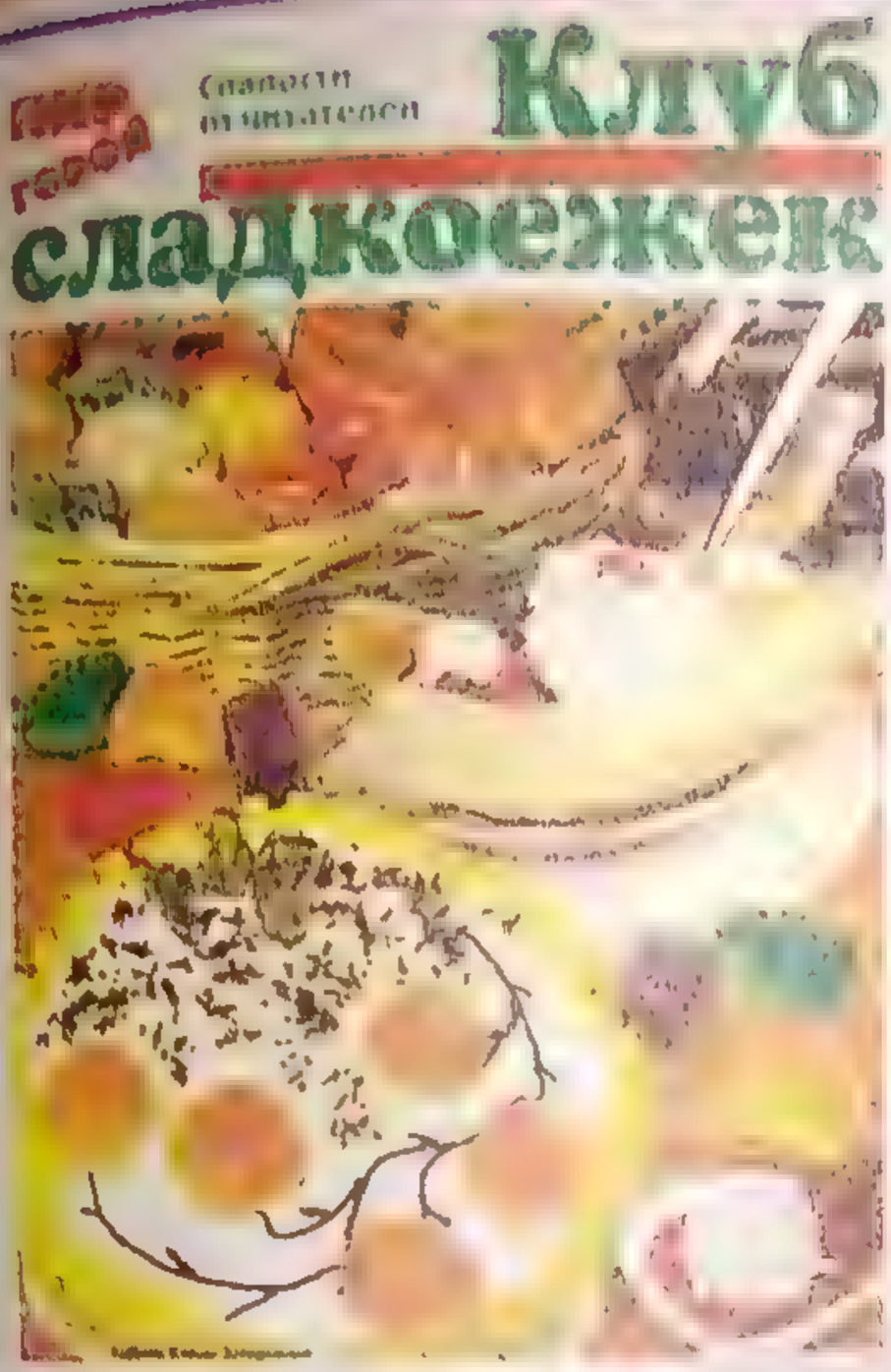
Подписные индексы газеты «Праздничные салаты и закуски» – 18993; 24306

Подписные индексы газеты «Заготовки на зиму» (сезонное приложение к газете «Пир горой») – 16322; 12520



Подписные индексы газеты «Лучшие заготовки впрок» – 16328; 12519

Подписные индексы газеты «Салаты» – 63450 ; 64175



Подписные индексы газеты «Клуб сладкоежек» – 16330; 12471

Подписные индексы газеты «Угощение на славу» – 18917; 99372

Подписные индексы газеты «Накормим Деда Мороза!» – 16329; 24571

Подписные индексы газеты «Здоровье: доступные рецепты» – 24756; 12507

Помидоры «Вездесущие»

В простерилизованную 3-литровую банку уложить красные помидоры и залить кипятком, дать немного постоять. Затем воду слить и опять залить кипятком, пусть постоят.

Тем временем приготовить маринад из 1,5 л воды, 1 столовой ложки соли и 1/2 стакана сахара.

Слить воду из банки с помидорами, положить сверху 1,5 столовой ложки натертого чеснока и залить кипящим маринадом. Банку закатать и укутать до остывания.

Алена Сомова, г. Бугуруслан Оренбургской области

Совет № 1 2007

Регистрационное свидетельство ПИ № ФС77-30361 от 23.11.2007 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.

Выходит раз в полугодие.

Перепечатка возможна только с письменного разрешения редакции.

Подписные индексы: 16619; 39893.

Редактор и учредитель Ирина Котельникова.
e-mail: irlena@esoo.ru
Верстка и дизайн Оксаны Авдеевой.
Адрес для писем: 460000, г. Оренбург, главпочтамт, а/я 2976.
Служба распространения: 27-07-77.

Номер отпечатан в ООО «ДПК», г. Дзержинск, пр-т. Чкалова, д. 47А.
Заказ № 1201
Тираж 46600 экз.
Цена свободная.

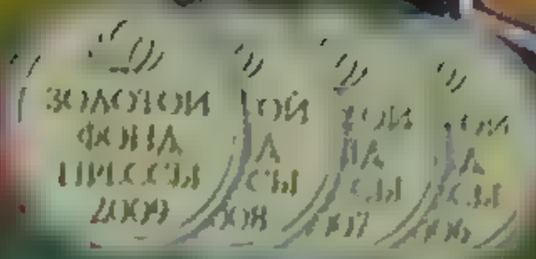
Подписные индексы газеты «Пир горой» – 12473; 14864

Подписные индексы газеты «Баночка-самобраночка» – 12415; 18915

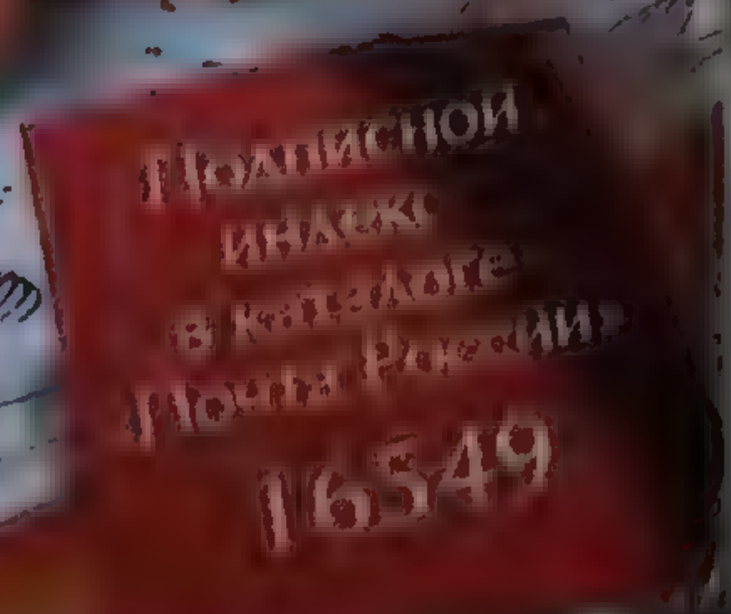
4 612744 830100

СОЛЯНОЧКА

«ВКУСНАЯ» ГАЗЕТА ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ КОТОВИТЬ



С НОВЫМ ГОДОМ И РОЖДЕСТВОМ!



ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ КАЛЬМАРАМИ

На 4 порции: 4 яйца, 160 г кальмаров, 8 отварных или маринованных креветок, 2 ст. ложки майонеза, зелень, соль, мак, листья салата, лимон или лайм.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, разрезать вдоль пополам, срезать для устойчивости часть белка.

Желтки вынуть и использовать для других блюд.

Кальмары ошпарить кипятком, очистить, отварить в кипящей подсоленной воде 2-3 минуты, охладить, нарезать мелкими кубиками,

Смешать кальмары с измельченной зеленью, приправить по вкусу солью, заправить майонезом.

Заполнить получившейся начинкой половинки яиц, сверху уложить по креветке, выложить закуску на блюдо на листья салата, посыпать маком, украсить долькой лимона или лайма и подавать.

На приготовление - 10-15 минут.

Калорийность - средняя.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С АПЕЛЬСИНОМ

Морковь - 500 г, апельсин - 2 шт., белый виноград - 1 кисть, оливковое масло, лимонный сок, соль, перец по вкусу.

Почистить морковь и натереть ее на терке.

Очистить апельсин и разделить на дольки. Выжать сок из второго апельсина.

Перемешать апельсиновый и лимонный сок, соль, перец и оливковое масло.

Полученной смесью полить тертую морковь.

Сверху положить дольки апельсина и виноград.

Салат подавать охлажденным.

ГРИБНОЙ МИКС

250-300 г соленых или маринованных грибов, 100-150 г макарон, 1 луковица, 1 соленый огурец, 2 ст. ложки вареного гороха.

Для соуса: 1-1,5 стакана сметаны, соль, перец, горчица, 1-2 вареных яйца, зелень.

Макароны отваривают, нарезают кусочками длиной 1 см.

Грибы, лук и огурец мелко шинкуют, укладывают вместе с макаронами и горохом в салатник, заливают сметанным соусом.

Украшают дольками яйца и зеленью.

САЛАТ ИЗ СУШЕНЫХ ГРИБОВ

70 г сушеных грибов, 1 головка чеснока, 4 ст. ложки подсолнечного масла, уксус, соль - по вкусу, 1 -2 помидора для украшения.

Чеснок истолочь с щепоткой соли.

Грибы отварить до мягкости и нарезать тонкими полосками.

Подсолнечное масло хорошо растереть с чесноком, добавить по вкусу лимонный сок или уксус, залить этой смесью грибы, хорошо перемешать и сложить в салатник, украсив кусочками помидоров.

ЗАКУСОЧНАЯ СЕЛЬДЬ

На 1-2 порции: 200 г филе свежей сельди (лучше норвежской), 1 яблоко, 1/4 ч.ложки молотой корицы, сок лимона, сливочное масло для жаренья.

Для маринада: 2 ст.ложки оливкового масла, 1-2 лавровых листа, 2-3 горошины черного перца, по 1/4 ч.ложки черного молотого перца и бутонов гвоздики.

Для соуса: 2 ст.ложки медового вина, 1 ст.ложка меда, 1/2 небольшого острого перца, соль, белый молотый перец - по вкусу.

Приготовить маринад, соединив все компоненты.

Филе сельди нарезать порционными кусочками, залить маринадом, перемешать, чтобы все кусочки пропитались, и оставить на 12 часов.

Приготовить соус: соединить вино и мед, добавить измельченный острый перец, приправить солью и перцем, хорошо перемешать.

Яблоко нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть соком лимона, обжарить на сливочном масле до мягкости с двух сторон, присыпав корицей.

Теплые яблоки выложить на тарелку, сверху уложить замаринованную сельдь, полить соусом и подавать.

На приготовление соуса и маринада - 4-6 минут, на приготовление закуски - 7-10 минут, калорийность средняя.

ЗАКУСКА В ГРУШЕ С АНАНАСАМИ

На 4 порции: 4 груши, 250 г варено-мороженых креветок, 2-3 яйца, 200 г отварного филе цыпленка (грудка), 3-4 кольца консервированного ананаса, майонез, зелень.

Креветки (лучше брать мелкие) отварить 3-4 минуты в подсоленной воде с добавлением дольки лимона, вынуть, очистить, остудить.

Груши разрезать вдоль пополам, осторожно вынуть середину, оставляя стенки толщиной 5-7 мм.

Мякоть груши, кольца ананаса, филе цыпленка и вареные яйца нарезать мелкими кубиками, соединить, добавить креветки (несколько штук оставить для украшения), заправить майонезом, хорошо перемешать.

Приготовленный салат выложить в половинки груш, убрать в холодильник на 20-30 минут.

При подаче украсить зеленью и креветками.

САЛАТ ИЗ РИСА С ОЛИВКАМИ И СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ

Продукты: 1 стакан риса, 50 г сливочного масла, 100 г оливок без косточек, кусочек красного острого стручкового перца, 2 помидора, 1/2 банки (200 г) консервированного зеленого горошка, растительное масло, сок 1 лимона или уксуса, соль по вкусу.

Переберите и промойте рис, отварите его в слегка подсоленной воде с 50 г сливочного масла в течение 15 минут, откиньте на дуршлаг, дайте стечь воде, затем обсушите.

Нарежьте кубиками очищенные огурцы, оливки без косточек нарежьте кусочками, помидоры - мелкими дольками, с консервированного зеленого горошка слейте сок.

Выложите в салатник рис, огурцы, оливки, помидоры и зеленый горошек.

Заправьте салат растительным маслом и соком 1 лимона или уксусом, посолите и перемешайте.

ЗАЛИВНОЕ ИЗ ЯЗЫКА

На 10 порций: 1 небольшой говяжий язык, 2 кг говяжьих голяшек, 2 небольшие луковицы, 1 морковка, половина маленького корня сельдерея, пучок петрушки, 100 мл белого сухого вина, соль.

Голяшки уложить в большую кастрюлю, добавить очищенные, но целые луковицы, морковь и нарезанный крупными кусками сельдерей.

Стебли петрушки связать ниткой и также положить в кастрюлю.

Залить 4-5 л холодной воды, поставить на средний огонь.

Довести до кипения, убавить огонь до минимума. Снять пену. Варить 5-6 часов.

Готовый бульон процедить (мясо с голяшек использовать для другого блюда), влить в чистую кастрюлю, довести до кипения; положить язык .

Варить до готовности, 2-2,5 часа.

Готовый язык обдать ледяной водой, снять чулком кожу, затем нарезать тонкими ломтиками.

Бульон процедить еще раз, влить вино, посолить.

Уложить нарезанный язык в глубокую форму, залить бульоном.

Поставить форму в холодильник на 2-3 часа, а лучше на ночь.

Подать с салатом из отварной зеленой фасоли, зеленого горошка и отварной чечевицы, заправленным смесью оливкового масла и лимонного сока.

САЛАТ С АПЕЛЬСИНАМИ, ИЗЮМОМ И КУРИЦЕЙ

На 1 порцию: 1 апельсин, 100 г отварного куриного мяса, 2 ст. ложки изюма, 50 г листьев салата, 1 ст.ложка лимонного сока, 2 ст.ложки оливкового масла, 1 ст.ложка меда, розовый молотый перец - по вкусу, цукаты для украшения.

Изюм залить кипятком и оставить на 3-5 минут, после откинуть на сито.

Апельсин очистить от кожуры, белых пленок и косточек, мякоть нарезать небольшими кусочками.

Куриное филе нарезать кубиками.

Подготовленные продукты соединить, заправить оливковым маслом, смешанным с лимонным соком, медом и розовым перцем.

Листья салата промыть, обсушить, нашинковать соломкой.

В порционные вазочки выложить листья салата, на них - приготовленный салат, украсить ломтиками апельсина, зеленью и цукатами.

ЩИ В ГОРШОЧКЕ

500 г квашеной капусты, 300 г копченых свиных ребрышек, 250 г свинины, 2 моркови, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка томатной пасты, 2-3 л мясного бульона, 2-3 лавровых листа, растительное масло для жаренья, соль, черный молотый перец - по вкусу.

Для теста: 1 яйцо, 1 стакан муки, вода, соль - по вкусу.

Свинину промыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками, обжарить на растительном масле 2-3 минуты.

Добавить ребрышки и квашеную капусту, тушить на слабом огне 10-15 минут, затем положить томатную пасту, влить 1/2 стакана воды и тушить на слабом огне еще 40-60 минут.

Лук, морковь и корень петрушки нашинковать тонкой соломкой, обжарить до золотистого цвета на растительном масле.

В кипящий бульон опустить тушеную капусту с мясом и ребрышками, варить на слабом огне 30-40 минут. Затем добавить обжаренные овощи, варить еще 10-15 минут.

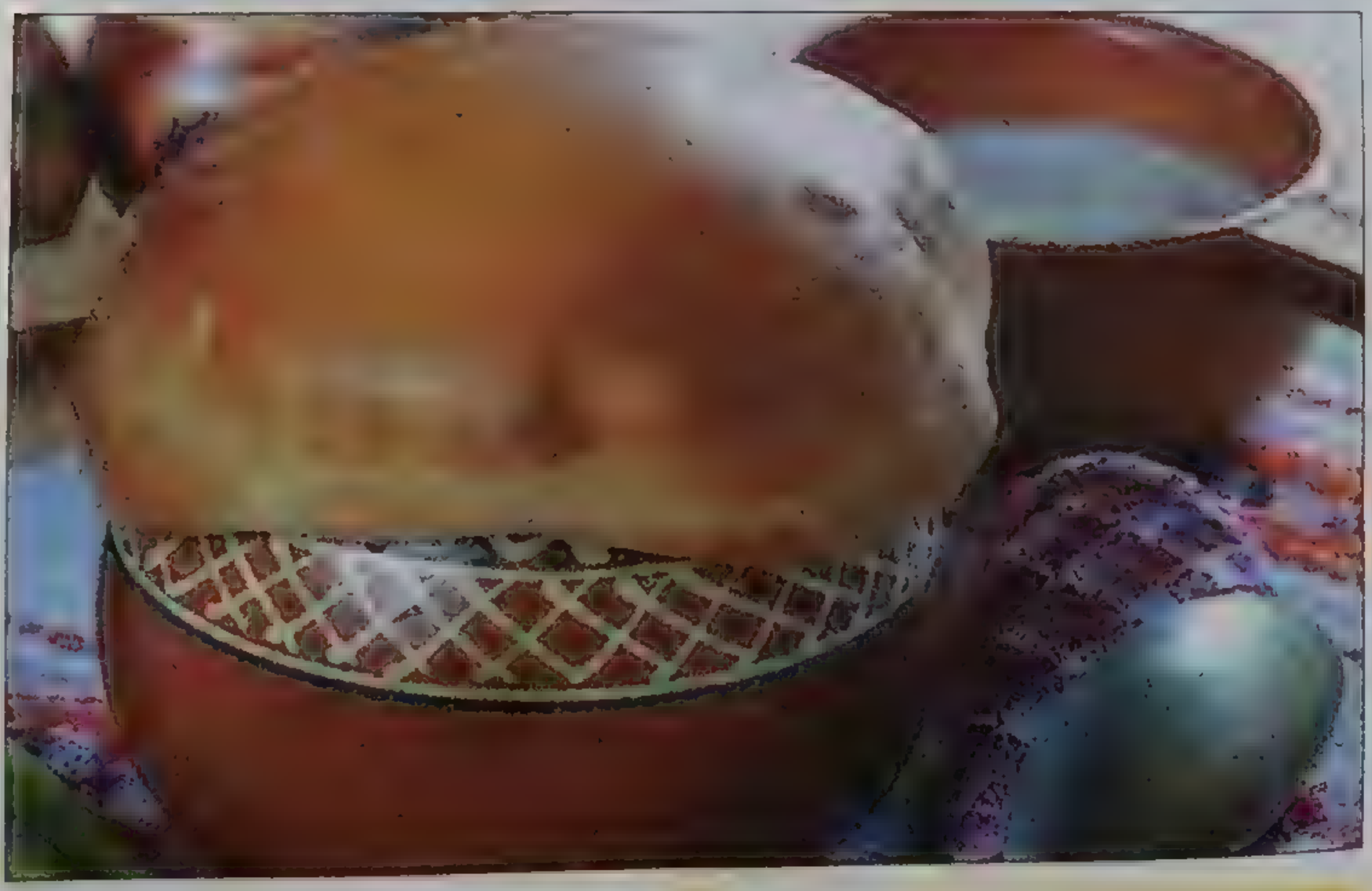
Щи по вкусу посолить и приправить перцем, добавить лавровые листья, варить 10-15 минут.

Готовые щи разлить в горшочки, по желанию добавить измельченный чеснок.

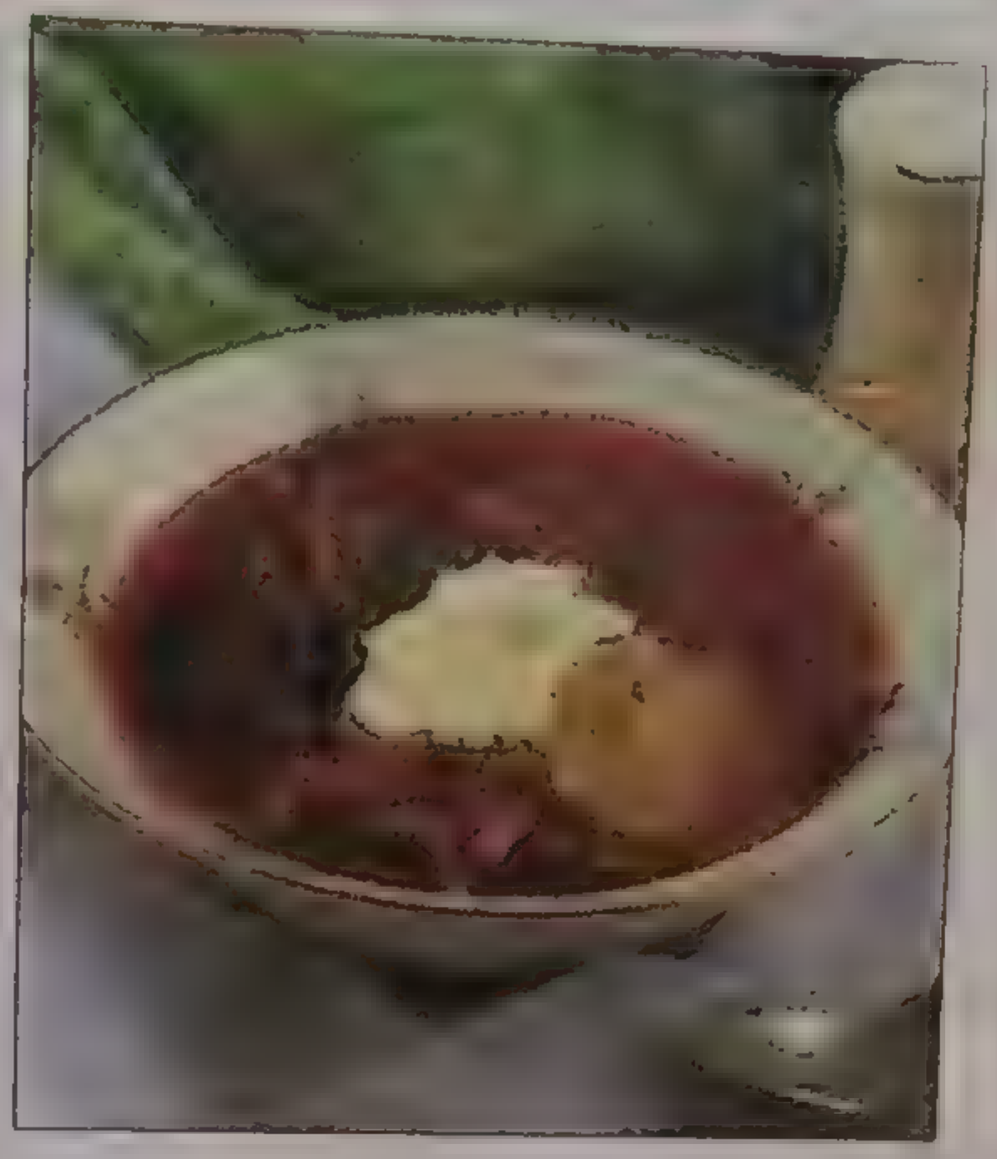
Сверху горшочки накрыть лепешкой теста, смазать яйцом и запекать в духовке до золотистой корочки.

Подавать со сметаной.

Приготовление лепешек: муку просеять горкой на стол, в середине сделать углубление, влить растертое с солью яйцо, постепенно добавляя воду, замесить крутое тесто. Тесто накрыть влажной салфеткой, оставить на 20-30 минут, после раскатать в пласт толщиной 2-3 мм, вырезать кружки. Либо тесто скатать в жгут, нарезать кусочками, после каждый кусочек раскатать в лепешки, накрыть горшочки.



СОЛЯНКА «БЫСТРАЯ»



На 4-6 порций: по 200 г карбоната, копченой и вареной колбасы, 2-3 соленых огурца, 4-6 картофелин, 2-3 помидора, аджика, кетчуп, соль, черный молотый перец - по вкусу, лимон и маслины для подачи, 1 луковица, растительное масло для жаренья.

Картофель, мясные продукты и соленые огурцы нашинковать соломкой, лук и помидоры, очищенные от кожицы, - мелкими кубиками.

Лук обжарить до золотистого цвета, добавить помидоры и жарить 3-4 минуты, затем выложить кетчуп и аджику и тушить еще 3-4 минуты, постоянно помешивая, пока масса не приобретет красивый цвет.

Картофель залить водой, довести до кипения и варить 3-5 минут, по вкусу посолив. Выложить мясные продукты и варить 8-10 минут, затем добавить огурцы, довести солянку до кипения (при необходимости разбавив водой до желаемой густоты) и опустить томатную зажарку.

Приправить по вкусу солью и перцем, варить до готовности.

При подаче положить в каждую тарелку по кружочку лимона и 3-4 маслины.

БУЛЬОН С ОМЛЕТОМ И КУРИЦЕЙ

На 6-8 порций: 1/2 тушки курицы, 1 болгарский перец, 1/2 стакана мороженого зеленого горошка, 1/4 пучка зелени петрушки или сельдерея, соль - по вкусу.

Для омлета: 1/2 стакана 10%-ных сливок, 2 яйца, сливочное масло для жаренья, щепотка куркумы, соль.

Тушку курицы промыть, нарубить кусками, залить 2 л воды, довести до кипения, снять накипь и варить на слабом огне до готовности курицы.

После бульон процедить, мясо отделить от костей, нарезать небольшими кусочками.

В кипящий бульон опустить нарезанный кубиками болгарский перец, зеленый горошек, куриное мясо и варить на слабом огне до готовности овощей, 7-10 минут.

За 2-3 минуты до окончания варки по вкусу посолить.

Приготовить омлет: яйца взбить со сливками, по вкусу посолить и приправить куркумой.

Обжарить омлет на раскаленной сковороде, смазанной сливочным маслом, остудить и нарезать небольшими кусочками.

Разложить омлет по тарелкам, залить бульоном с куриным мясом и овощами.

Посыпать нашинкованной зеленью петрушки и подавать.

КУРИНЫЕ ПАЛОЧКИ В МЕДОВОЙ ПАНИРОВКЕ

500 г куриного фарша, 2 яйца, 2 ст.ложки меда, 1 стакан кукурузных хлопьев, соль - по вкусу, растительное масло для жаренья, панировочные сухари.

В куриный фарш добавить яйца, по вкусу посолить, тщательно перемешать.

Сформовать палочки, смачивая руки в воде или растительном масле.

Обвалять палочки в сухарях и обжарить на растительном масле до образования румяной корочки, остудить.

Кукурузные хлопья измельчить.

Куриные палочки обмакнуть в растопленный мед, обвалять в кукурузных хлопьях, выложить на застеленный пергаментной бумагой противень.

Запекать в предварительно нагретой до 180°С духовке 3-5 минут.

Куриный фарш можно заменить свиным или индюшки.

Для придания пикантного вкуса в мед можно добавить 2-3 небольшие корочки апельсиновой цедры, прогреть на слабом огне, дать настояться 5-10 минут, после обжаренные палочки обмакнуть в цитрусовый мед и готовить далее по рецепту.

Вместо кукурузных хлопьев можно использовать миндальные пластинки или другие молотые орехи по вашему вкусу.

МЯСО «ВУЛКАН»

500 г мяса свинины, 2 ст. ложки маргарина, 200 г сыра, 100 г отварного языка, 3 луковицы, 2 вареных яйца, перец, соль - по вкусу.

Свинину нарезать полосками, отбить, посолить, слегка поперчить.

Сверху положить пассерованный лук, мелко нарезанный отварной язык, порубленные яйца.

Сверху - тертый сыр.

Запечь в духовке до готовности.

МЯСО «СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА»

0,5 кг говядины, 0,5 стакана сметаны, 2 ст. ложки кетчупа, 2 ст. ложки майонеза, 1 соленый огурец, 1 свежий помидор, 1 болгарский перец, 100 г тертого сыра, соль, специи.

Мясо порезать мелкими кусочками и обжарить в растительном масле до готовности.

Приготовить соус: смешать сметану с кетчупом и майонезом.

Добавить мелко порезанный огурец, помидор, болгарский перец и тертый сыр.

В мясо положить приправы, соль, перец. Залить соусом и тушить на медленном огне.

БРОККОЛИ С ГРИБАМИ

По 200 г брокколи и цветной капусты, 250 г шампиньонов, 2-3 ст.ложки майонеза, 2 ст.ложки сметаны, 1 ч.ложка острого кетчупа, растительное масло для жаренья, соль, черный и красный молотый перец - по вкусу, зелень.

Брокколи и цветную капусту отварить или припустить в подсоленной воде до полуготовности, откинуть на сито, остудить, разобрать на небольшие соцветия.

Грибы нарезать ломтиками, обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Добавить брокколи и цветную капусту, по вкусу посолить и приправить перцем, жарить еще 2-3 минуты.

Майонез смешать с кетчупом и сметаной, залить овощи, накрыть крышкой и тушить на слабом огне, периодически помешивая, 5-7 минут.

При подаче посыпать нашинкованным луком-пореем или зеленью укропа, петрушки, украсить ломтиками помидора.

ВОЛШЕБНАЯ РЫБА

На 4-5 порций: 1 сазан (1-2 кг), 4-5 луковиц, 1/2 пучка укропа, 2-3 ст. ложки лимонного сока, 2-3 ст. ложки оливкового масла, соль, черный молотый перец - по вкусу.

Рыбу почистить, выпотрошить, отрезать голову, хвост и плавники, тушку тщательно промыть, нарезать кусочками шириной 1,5-2 см, сбрызнуть соком лимона, оставить на 10-15 минут.

Лук нашинковать полукольцами, помидоры нарезать дольками, укроп промыть, обсушить, мелко порубить.

Сковороду смазать оливковым маслом, выложить рыбу, посыпать половиной укропа, сверху выложить слой лука, посыпать солью и перцем.

Затем посыпать оставшимся укропом и выложить слой помидоров.

Накрыть сковороду листом фольги и поместить в нагретую до 190°С духовку на 20-25 минут.

Подавать с отварным рисом или картофелем.

РЫБА В ШАМПАНСКОМ

1,5 кг свежей рыбы, 200 г шампанского, 200 г сливок, 4 красные луковицы, 150 г зелени, 3 ст. ложки сливочного масла.

Рыбу выпотрошить, удалить жабры, посолить, поперчить с обеих сторон, внутри выложить зелень.

Лук мелко порубить, спассеровать на масле.

Рыбу положить в смазанную маслом огнеупорную форму, посыпать пассерованным луком, залить шампанским, поместить в нагретую до 180°С духовку на 20-30 минут.

РЫБА «ПРАЗДНИЧНАЯ»

600 г филе трески, 3 луковицы, 2/3 стакана ядер фундука, 1/2 стакана ядер грецких орехов, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки растительного масла, зелень, соль, перец.

Филе трески разрезать на порционные куски, посолить, поперчить, положить в форму, смазанную растительным маслом.

Грецкие орехи и фундук измельчить, лук нарезать полукольцами, петрушку мелко порубить.

Лук обжарить на растительном масле, добавить орехи и петрушку, подержать на огне еще 3 минуты.

Луково-ореховую массу выложить на филе и запечь при 200°С до готовности.

ЗРАЗЫ «ИЗУМЛЕНИЕ»

500 г фарша, 0,5 стакана молока, 4 луковицы, 3 ст.ложки жира, 50 г очищенных орехов, 50 г сыра, 1 яйцо, 2 ст.ложки зелени петрушки, 6 ст.ложек молотых сухарей, соль.

Мясо пропустить через мясорубку, добавить обжаренный лук и снова пропустить через мясорубку.

Массу хорошо вымешать и разделить на порции в виде лепешек.

На середину каждой лепешки положить фарш из обжаренных орехов, тертого сыра, мелко порубленного яйца, зелени, завернуть в виде котлеты.

Запанировать в сухарях и обжарить.

СЫРНИКИ С ВЕТЧИНОЙ

На 2-4 порции: 400 г творога, 2 яйца, 5 ст.ложек муки, 100 г ветчины, 1/2 болгарского перца, 1/4 пучка зелени петрушки или сельдерея, панировочные сухари, растительное масло для жаренья, соль - по вкусу.

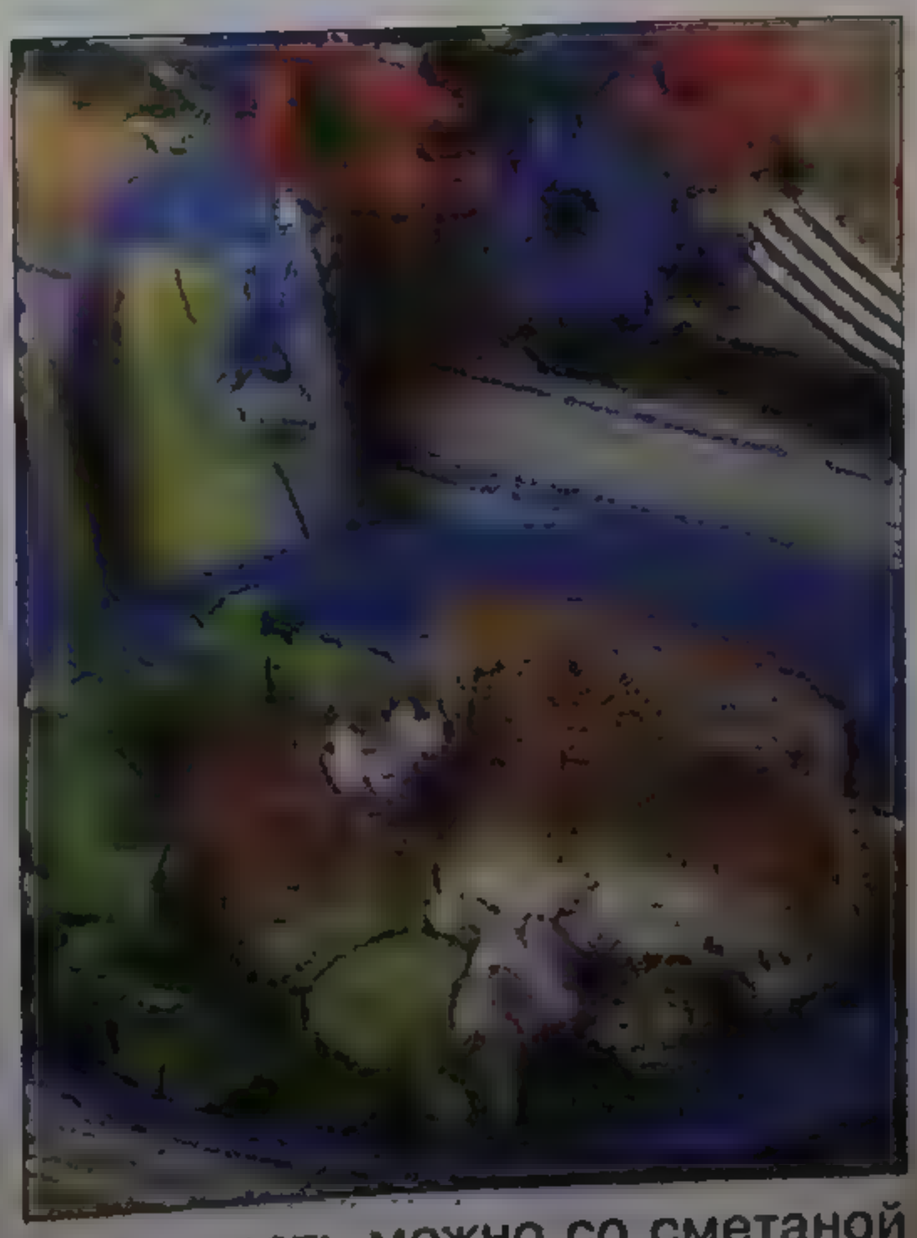
Творог растереть с яйцами, всыпать муку, тщательно перемешать.

После добавить нарезанную кубиками ветчину, болгарский перец, нашинкованную зелень, по вкусу посолить, тщательно перемешать.

Сформовать из творожной массы небольшие сырники, обвалять в панировочных сухарях.

Обжарить на растительном масле с двух сторон до золотистого цвета.

При подаче украсить зеленью, дольками свежих овощей.



Подавать можно со сметаной или соусом.

Подскажите, пожалуйста, как готовится студень из грибов?

Т.ОРЛОВА, г.Киров.

ГРИБНОЙ СТУДЕНЬ

На 6-8 порций: 500 г свежих шампиньонов, 1 болгарский перец, 15 г желатина, 1-2 дольки чеснока, горошины черного перца, соль - по вкусу, зелень.

Желатин залить 1/4 стакана воды и оставить на 20-30 минут для набухания, после распустить на водяной бане в небольшом количестве воды или грибного отвара.

Грибы нарезать ломтиками, залить водой (1-1,5 л) и варить на слабом огне 20-30 минут. После добавить нарезанный соломкой болгарский перец, добавить горошины черного перца, варить еще 10-15 минут.

Затем добавить желатин, по вкусу посолить, добавить измельченный чеснок, проварить 1-2 минуты, не давая отвару закипеть.

Разлить студень по формочкам, остудить до комнатной температуры, поместить в холодильник до полного застывания.

При подаче украсить зеленью и полосками болгарского перца.

Студень можно также приготовить из соленых (350 г) или сушеных (150 г) грибов.

Соленые грибы промыть и готовить, как свежие.

Сушеные следует замочить на 3-4 часа, после промыть и отварить до готовности (20-30 минут).

САЛАТ КУРИНЫЙ С ВИНОГРАДОМ

0,5 кг копченой курицы, ветка винограда кишмиш, 0,5 стакана майонеза, 100 г кедровых орешков, сахар, перец, 2 ст. ложки меда.

Смешать порезанное кубиками куриное мясо, виноград и орешки.

Полить майонезом и медом.

Посолить и поперчить, аккуратно перемешать, чтобы не раздавить виноград.

ПРАЗДНИЧНАЯ ЗАКУСКА С СЫРОМ

Ржаной хлеб - 8 ломтиков.

Для зеленой пасты - 100 г рокфора или дорблю, 50-75 г сливочного масла.

Для белой пасты - 200 г мягкого творога, 50 г сливочного масла.

Для красной пасты - 0,5 чайной ложки красного молотого перца, 1 щепотка кайенского перца.

Для оформления: бланшированный подсушенный миндаль, 20 г разогретого растительного масла, соль по вкусу.

Приготовить зеленую пасту, растерев рокфор с маслом. Затем приставить начинку из творога (белую пасту), протерев его через сито вместе с маслом.

Для красной пасты взять половину белой пасты и перемешать ее с красным и кайенским перцем.

Очищенный миндаль обжарить на сковороде до золотистого цвета, переложить в сито, посыпать солью и встряхнуть.

Взять 4 ломтика ржаного хлеба и смазать их пастой, слой которой должен быть равен толщине хлеба: один ломтик - зеленой пастой, два ломтика - белой пастой и ломтик - красной пастой.

Сложить вместе так, чтобы ломтик, намазанный белой пастой, оказался сверху.

Нарезать на кусочки квадратной или прямоугольной формы ножом, смоченным в горячей воде.

Украсить сверху небольшим количеством зеленой пасты и соленым миндалем.

Подавать бутерброды с сырной пастой наколотыми на шпажки или выложенными на листья салата.

РЫБА ПОД ГРИБНЫМ СОУСОМ

1 кг рыбного филе, 1 кг шампиньонов, 2 луковицы, 5 горошин черного перца, сыр эдемский, подсушенный бекон, 100 г сметаны, 200 мл кефира, майонез, растительное масло.

Приготовить соус: в толстостенный сотейник налить растительного масла примерно на 1,5 см от донышка, положить черный перец, мелко порезанный репчатый лук, промытые шампиньоны, потушить сначала на сильном огне, затем (когда жидкость выпарится) уменьшить мощность и добавить кефир, потушить еще 10 минут.

Подготовить рыбу, нарезать на куски толщиной примерно 2 см, уложить в горшочек, посыпать крошкой из бекона, уложить сверху тушеные грибы, полить образовавшейся жидкостью, равномерно распределить сверху сметану и майонез, поставить в духовку на 20 минут.

Вынуть, посыпать тертым сыром (перед подачей на стол), снова поставить в духовку на 10 минут.

Приятного аппетита!

Г.В.ПОЗДНЯКОВА,
шеф-повар.

ПИРОГ С ГРИБАМИ

Для теста: 100 г сливочного масла, 1/2 стакана сметаны, 1,5 стакана муки, соль.

Для начинки: 400 г шампиньонов, 50 г лука-порея, 3 яйца, 1/2 стакана сметаны, 100 г твердого сыра, растительное масло для жаренья, соль, черный молотый перец - по вкусу.

Муку просеять горкой на стол, в середине сделать углубление.

Положить сметану, нарезанное кусочками размягченное масло, соль, замесить гладкое эластичное тесто.

Тесто завернуть в пищевую пленку, убрать в холодильник на 30-40 минут.

Грибы нарезать ломтиками, лук-порей - тонкими кольцами, обжарить вместе на растительном масле до золотистого цвета, остудить.

Яйца взбить со сметаной, добавить грибы и лук-порей, по вкусу посолить и поперчить.

Всыпать тертый сыр, тщательно перемешать.

Тесто раскатать в пласт, уложить в смазанную растительным маслом форму, сделав бортики.

Выложить начинку и выпекать в нагретой до 180°С духовке 25-30 минут.

При подаче нарезать пирог кусочками, посыпать нашинкованной зеленью укропа или петрушки.

ВАТРУШКА «КОРОЛЕВСКАЯ»

2 стакана муки, 150 г сливочного мягкого масла порубите до мелкой крошки.

Тщательно перемешайте 2 пачки творога, 3-4 яйца, неполный стакан сахарного песка.

Смажьте сковородку маслом, обсыпьте панировочными сухарями.

Высыпьте часть мучной крошки ровно по дну и стенкам сковородки.

Вылейте творожно-яичную массу на крошку, сверху посыпьте оставшейся крошкой (ее должно быть чуть больше половины) и выпекайте на медленном огне около часа.

«Королевская» ватрушка чудо как хороша!

ГРУШЕВЫЙ ТОРТ

Для коржей: 200 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 стакан сахара, 5 ст.ложек сметаны, 2 ст.ложки меда, 2 стакана муки, 1/2 ч.ложки соды.

Для крема и оформления: 4-5 груш, 2-3 ст.ложки меда, 1 стакан сахара, 2 стакана 35%-ных сливок, ванильный сахар и корица - по вкусу.

Растопленное сливочное масло взбить миксером с яйцом, сахаром, сметаной и медом, добавить соду, погашенную в уксусе или лимонном соке, и муку, замесить тесто.

Тесто разделить на 3 части, переложить в смазанные маслом формы.

Выпекать коржи в нагретой до 180°С духовке до золотистого цвета.

Остудить.

Охлажденные сливки взбить с половиной сахара, добавить ванильный сахар, взбивать еще 2-3 минуты.

Груши очистить, удалить сердцевину, мякоть нарезать тонкими ломтиками.

В сотейник влить 1/2 стакана воды, добавить оставшийся сахар и мед, довести до кипения, приправить корицей.

Варить на слабом огне 3-5 минут, до полного растворения сахара и меда.

В кипящий сироп опускать небольшими порциями ломтики груш и варить на слабом огне 3-5 минут, до мягкости.

После выложить на сито, дать стечь сиропу.

Оставшимся сиропом пропитать коржи, сверху уложить ломтики груш, покрыть взбитыми сливками.

Сложить коржи друг на друга, смазать взбитыми сливками бока торта, украсить ломтиками груш, по желанию посыпать измельченными орехами.

Поставить торт на 5-7 часов для пропитки в холодильник.

При подаче украсить веточками мяты.

Скумбрия, запеченная с черносливом

2 свежие скумбрии, 200 г чернослива, 2 луковицы, 50 г тертого сыра, 2 ст.ложки сливочного масла, 100 г сметаны, 2 ст.ложки майонеза, 5 картофелин, соль, перец, зелень.

1 Разделать рыбу на филе, разрезать каждое поперек на 2 части и слегка отбить.

2 Каждый кусок посолить, поперчить, посыпать частью сыра и свернуть в виде конуса.

В каждый конус положить предварительно замоченный чернослив.

3 Лук нарезать мелко и спассеровать на сливочном масле.

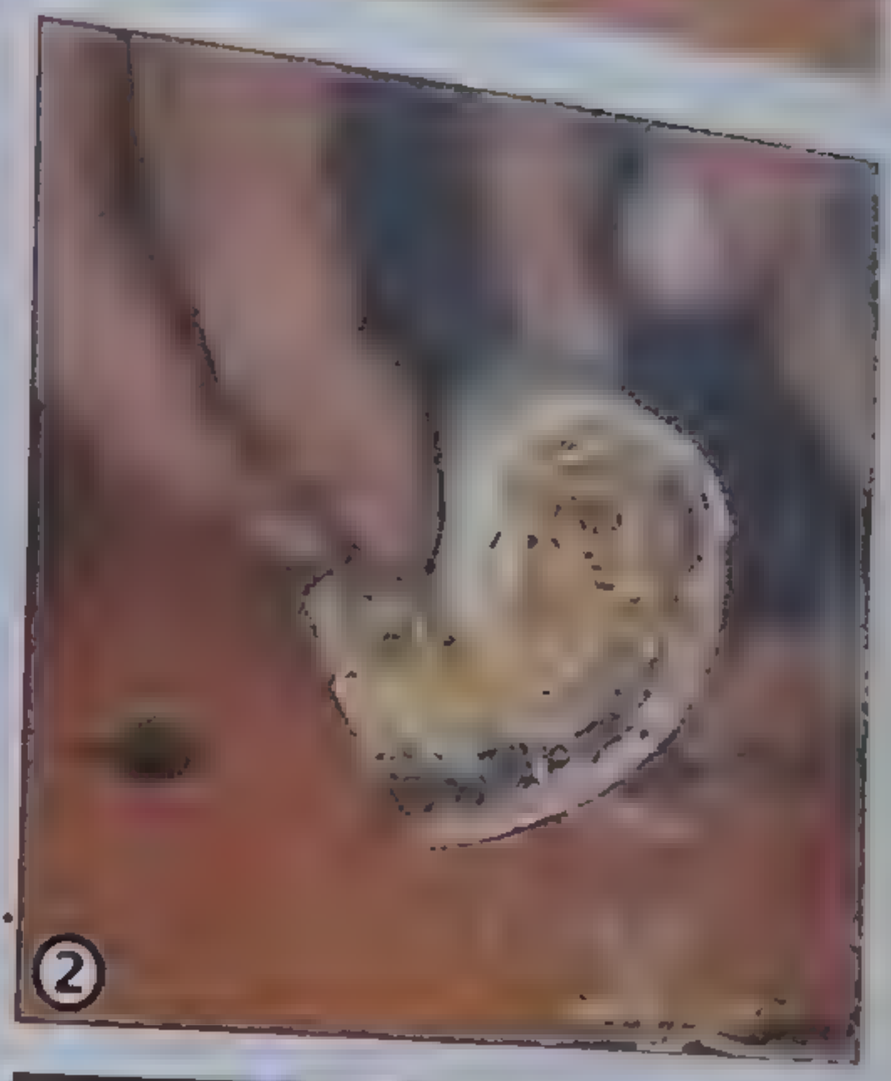
4 Картофель отварить в течение 20 минут и слить воду.

5 Рыбные конусы разложить на сковороде поверх лука, вокруг - картофель.

6 Залить смесью сметаны с майонезом, посыпать оставшимся сыром, запечь в духовке в течение 20 минут.

Затем посыпать зеленью.

1


2

3

4

5

6

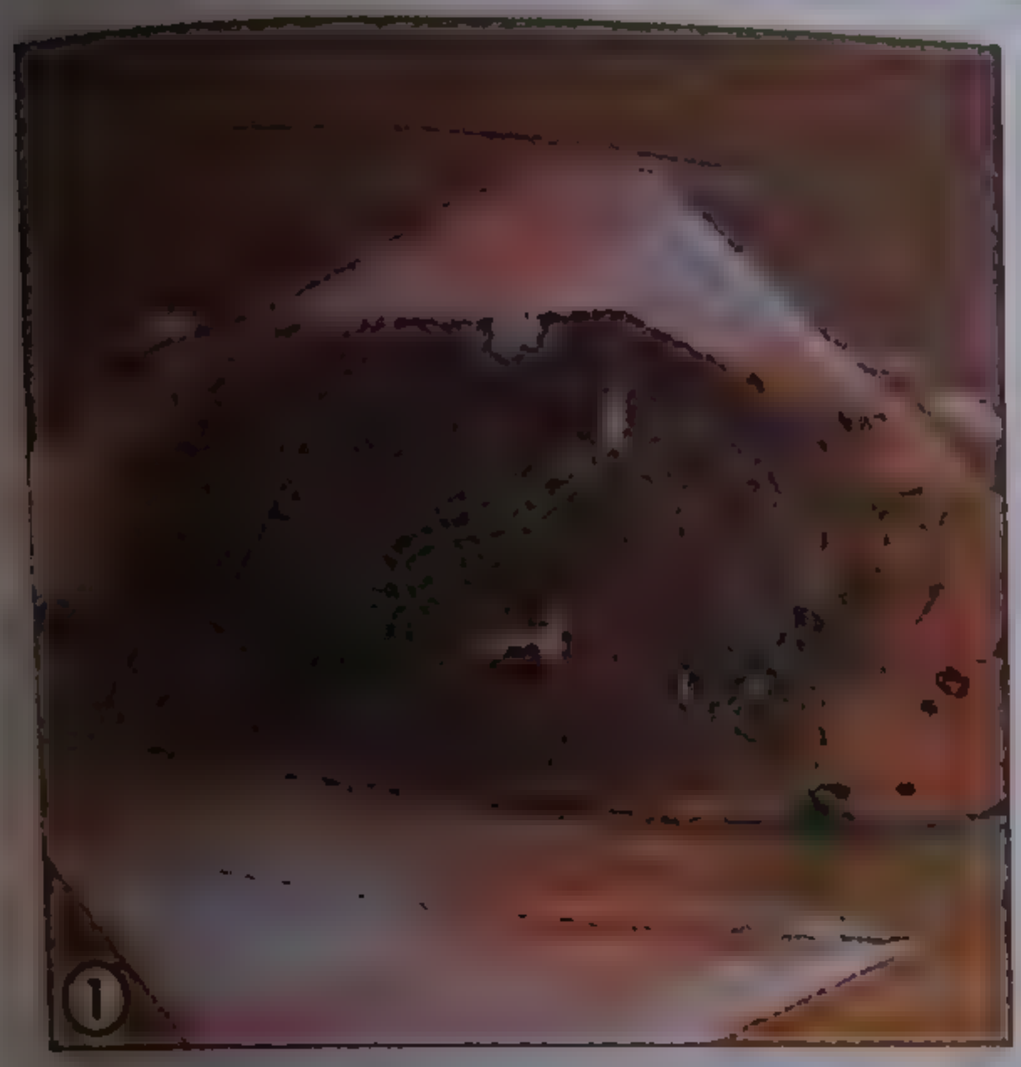
Говядина с грибами

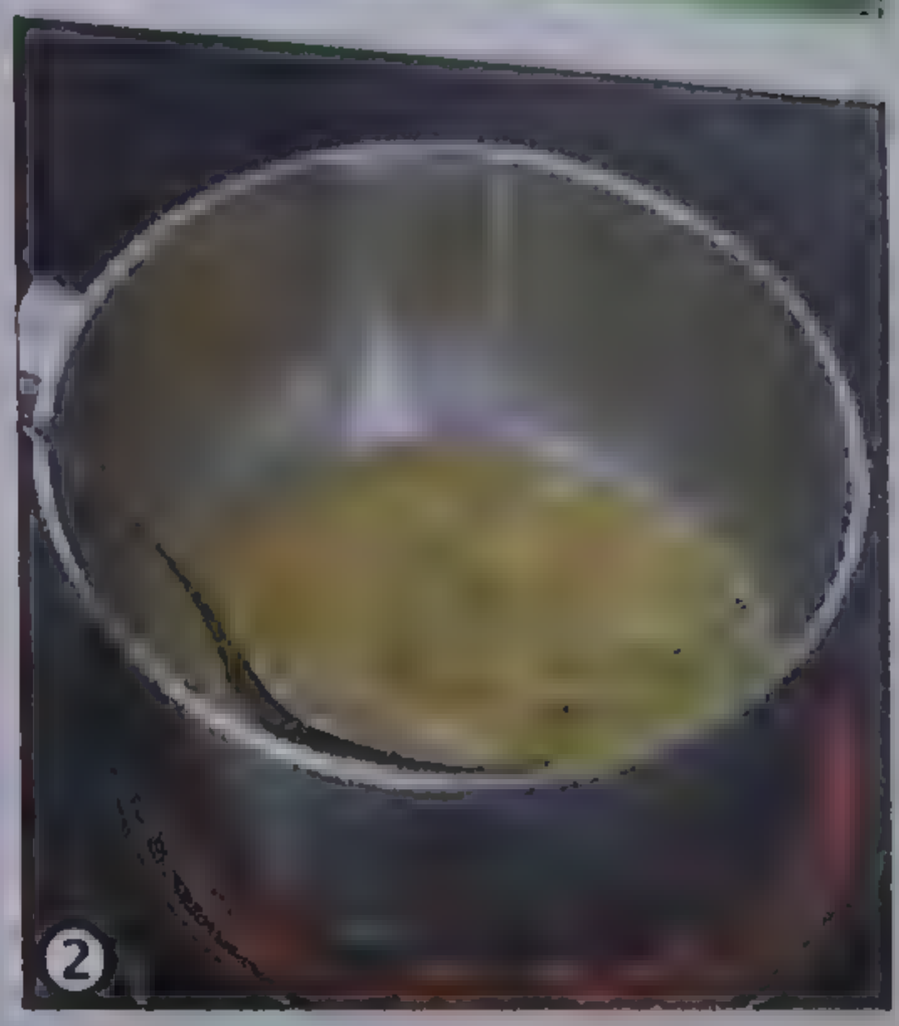
800 г мякоти говядины, 400 г консервированных грибов, 2 луковицы, 100 г сливочного масла, 2 лавровых листа, 2 стакана красного вина, 0,5 ч. ложки молотого тимьяна, перец белый молотый, соль - по вкусу.

1 Мясо залить вином и мариновать 6 часов.

2 Растопить 2 ст. ложки масла, добавить лавровый лист, тимьян, соль, перец и перемешать.

3 Лук нарезать кубиками, спассеровать на части масла, добавить приготовленную пряную смесь, грибы и прогреть 10 минут.





4 Мясо вынуть из вина, надрезать по центру и развернуть как книжку.

На мясо уложить лук с грибами, затем края мяса соединить и обвязать мясо шпагатом.

5 Мясо посолить, поперчить, обжарить на оставшемся масле до золотистого цвета, довести до готовности в духовке, поливая время от времени вином.

При подаче мясо, освободив от шпагата, нарезать ломтиками, уложить на блюдо вместе с грибами, полить соусом, образовавшимся при тушении, и оформить зеленью.

БЛИНЧАТЫЙ ПИРОГ С ПЕЧЕНЬЮ

5-10 готовых тонких блинчиков, 4-5 вареных яиц, 1 стакан сметаны, 1/2 стакана риса, 1 пучок зеленого лука, 500 г говяжьей печени, 2 луковицы, растительное масло для жаренья, соль, черный молотый перец - по вкусу.

Приготовить рисовую начинку: рис отварить до полуготовности в подсоленной воде, откинуть на сито, промыть.

Яйца натереть на крупной терке, соединить с нашинкованным зеленым луком и рисом, по вкусу посолить, заправить 1/2 стакана сметаны и хорошо перемешать.

Приготовить печеночную начинку: печень зачистить от пленок и желчных протоков, промыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками.

Лук нашинковать полукольцами, обжарить до золотистого цвета на растительном масле, добавить печень, по вкусу посолить и приправить перцем, жарить на слабом огне до готовности печени.

Остудить, пропустить через мясорубку, добавить сметану (3-4 ст. ложки), тщательно перемешать.

Выложить блинчики друг на друга, прослаивая рисовой и печеночной начинкой.

Смазать пирог сметаной и запекать в нагретой до 180°С духовке 7-10 минут.

ГРИБЫ ПО-КОРЕЙСКИ

1 кг грибов отварить в чуть подсоленной воде 2-3 минуты, порезать лапшой, как можно тоньше.

2-3 моркови натереть на корейской терке, измельчить 2 зубчика чеснока, добавить 1 ч. ложку соли, 3 ст. ложки сахара, 1 пакетик приправы для моркови по-корейски, 1/3 стакана растительного масла и 0,5 стакана 5%-ного столового уксуса.

Перемешать. Настоять.

РУЛЕТ ИЗ КАПУСТЫ ПО-ГРУЗИНСКИ

1 вилок белокочанной капусты (1-1,2 кг), 1 стакан грецких орехов, 2-3 луковицы, 5-8 долек чеснока, 1 стручок острого зеленого перца, по 1/4 пучка зелени укропа, петрушки, кинзы и сельдерея, по 1 ч. ложке хмели-сунели, шафрана, молотого кориандра и душицы, 1 гранат, 2-3 ст. ложки яблочного уксуса, соль - по вкусу.

С вилка капусты снять верхние крупные листья, опустить их в кипящую подсоленную воду на 4-5 секунд, затем обсушить, срезать или отбить утолщенные части.

Оставшиеся листья отварить до готовности в подсоленной воде, пропустить через мясорубку вместе с грецкими орехами и острым перцем.

Зелень перебрать, промыть, обсушить, мелко порубить.

Лук и чеснок мелко нарезать, смешать с зеленью и капустно-ореховой массой, добавить настой шафрана, кориандр, душицу, хмели-сунели и яблочный уксус, по вкусу посолить, тщательно перемешать.

На листья капусты ровным слоем выложить приготовленную начинку, свернуть в рулетики.

Перед подачей рулетики нарезать кусочками толщиной 2-3 см, выложить на тарелку, украсить зернами граната, зеленью и подавать.

Приготовление настоя шафрана: 1 ч. ложку шафрана залить 1/3 стакана кипятка и дать настояться 15-20 минут.

Л.Н.РОЗАНОВА:

СОМ, ЖАРЕННЫЙ С ПОМИДОРАМИ

Сом - 500 г, мука - 2 ст. ложки, растительное масло - 4 ст. ложки, свежие помидоры - 5-6 шт., зелень петрушки, черный молотый перец, соль - по вкусу.

Филе рыбы без кожи и костей нарезать на порционные куски, запанировать в муке и сразу же поджарить на растительном масле.

Свежие помидоры опустить в кипяток на 2-3 минуты, дать немного остыть, снять с них кожицу, разрезать пополам, удалить семена вместе с соком, посыпать солью и перцем, обжарить.

На жареную рыбу положить поджаренные половинки помидоров, посыпать зеленью петрушки и подать на сковороде.

ХЕК ПО-ИСПАНСКИ

Оливковое масло - 2 ст. ложки, сливочное масло - 25 г, репчатый лук (нарезать) - 1 шт., чеснок - 3 дольки, пшеничная мука - 1 ст. ложка, паприка - 1/2 ч. ложки, хек (порционные куски) - 4 шт. (по 125 г каждый), стручковая фасоль (зеленая) - 225 г, бульон (свежий рыбный) - 1,5 стакана, сухое белое вино - 2-3 стакана, мидии - 16-20 шт., петрушка - 3 ст. ложки, соль, перец - по вкусу.

Оливковое и сливочное масло разогреть в сковороде и обжарить лук в течение 5 минут до мягкости. При этом он не должен подрумяниться. Добавить чеснок и жарить еще 1 минуту.

Муку смешать с паприкой и посыпать полученной смесью рыбу.

Лук и чеснок сдвинуть на край сковородки.

Рыбу обжарить с обеих сторон, пока она не покроется золотистой корочкой.

Добавить фасоль, бульон, белое вино.

Посолить, поперчить. Довести до кипения и варить 2 минуты.

Добавить мидии и петрушку, накрыть крышкой и варить, пока мидии не раскроются.

Нераскрывшиеся мидии выбросить.

Подать в подогретых мисочках с хрустящим хлебом.

САЛАКА, ЖАРЕННАЯ С ТОМАТНОЙ ПАСТОЙ

Салака - 500 г, томатная паста - 50 г, мука - 1,5 ст. ложки, молотые сухари - 2 ст. ложки, растительное масло - 60 г, сливочное масло - 40 г, укроп по вкусу, соль.

Салаку разделать на филе. Одно филе накрыть с внутренней стороны слоем томата-пасты с солью и накрыть его другим филе.

Каждые два филе, прослоенные томатной пастой, запанировать сначала в муке, затем, смочив взбитым яйцом, запанировать в сухарях и жарить на растительном масле до готовности.

При подаче салаку полить сливочным маслом, подать с жареным или отварным картофелем и посыпать укропом.

РЫБА, ЖАРЕННАЯ С КЛЮКВОЙ

Мелкая рыба (пескари, караси) - 1 кг, клюква - 600 г, мед - 400 г, мука - 1 стакан.

Рыбу очистить, выпотрошить, обвалять в муке и поджарить на раскаленной сковороде с маслом.

Клюкву размять, отжать сок, добавить в сок мед и упарить почти наполовину.

Жареную рыбу уложить в тарелку и облить клюквенным соком.

г.Инза Ульяновской обл.

И.НОСОВА:

САЛАТ С РЫБОЙ И КУКУРУЗОЙ

Филе рыбы (160 г) припускают и охлаждают. Отваривают очищенный картофель (1-2 шт.), соленые огурцы (2 шт.).

Нарезают ломтиками и соединяют с зернами консервированной кукурузы (240 г), заправляют майонезом (3 ст.ложки).

На салат выкладывают нарезанную ломтиками рыбу и дольки сваренного вкрутую яйца.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ РУЛЕТ

0,3-0,4 кг картофеля, 1 яйцо, муки на глаз, чтоб тесто получилось мягким, 0,4-0,5 кг мясного фарша, 1 головка лука, соль, перец.

Тесто: отварной картофель растереть горячим, добавить яйцо, муку.

Фарш: мясо обжариваем с луком, добавляем соль, перец.

Картофельную массу выложить на чистую, смоченную водой салфетку. На середину выложить фарш и соединить края картофельной массы, придавая форму рулета.

Рулет выложить швом вниз на противень, смазанный жиром.

Поверхность посыпать сухарями и сделать ножом 2-3 прокола и запечь до румяной корочки в духовке.

Н.Новгород.

ВЫСЫЛАЮ

НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ:

ПРЯЖА деревенская (от 3 кг), ч/ш, без окраски - 290 руб. за 1 кг.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ДЕРЕВЕНСКОЙ ПРЯЖИ (все размеры):

СВИТЕРА (толстая вязка) для охоты, рыбалки - 2000 руб.

БЕЗРУКАВКИ (муж., жен.) - 1200 руб.

ЧУНИ (при ревматизме) - 350 руб.

АДРЕС: 357910, Ставропольский край, Заленокумск, а/я 79. «Пряжа».

ОГРН 311265128700273. ИП Сполий В.И. Реклама.

Т.С.ВАСИЛЬЕВА:

САЛАТ «МИРАБЕЛЛА»

Продукты берутся в произвольном количестве и укладываются слоями.

1-й слой: сырую морковь натереть на мелкой терке, изюм распарить, морковь и изюм смешать с майонезом;

2-й слой: яблоко очистить и натереть на средней терке, с майонезом смешивать не нужно;

3-й слой: свеклу отварить, натереть на терке, грецкие орехи измельчить, свеклу, орехи смешать с майонезом;

4-й слой: сыр натереть на терке, чеснок выдавить через чеснокодавку.

Сыр и чеснок смешать с майонезом, украсить зеленью.

ОСТРОЕ РИЗОТТО

1 л овощного бульона (или 1 разведенный бульонный кубик), 0,5 кг сладкого перца, 0,5 кг помидоров, 500 г риса, 2 зубчика чеснока, 2 небольших цуккини, по 100 г оливок и сыра, 200 г свиной корейки, оливковое масло, зелень, специи.

Рис промыть. Томаты бланшировать, добавить в овощной бульон и довести до кипения. Убавить огонь и накрыть крышкой.

В сковородке нагреть оливковое масло, обжарить на нем измельченный лук и раздавленный чеснок.

Вычистить перец и нашинковать его кубиками. Добавить нарезанную ломтиками корейку и все вместе обжарить до золотистого цвета. Добавить перец и тушить еще 5 минут, после положить рис. Перемешать и залить 1 стаканом бульона.

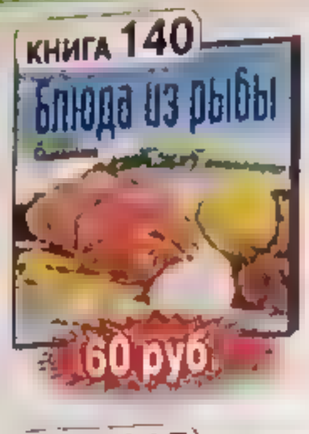
Тушить до тех пор, пока жидкость не впитается. Добавить цуккини. Доливать бульон по мере испарения.

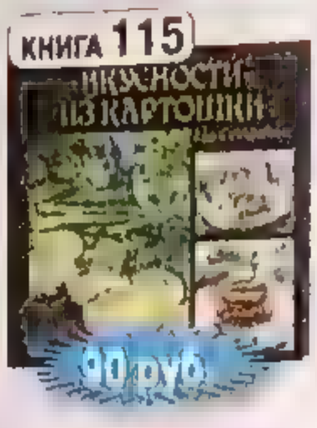
Через 35 минут снять с огня, добавить зелень, оливки и тертый сыр.

г.Вологда.

ВНИМАНИЕ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, ВЫ МОЖЕТЕ ЗАКАЗАТЬ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ СЛЕДУЮЩИЕ КНИГИ:





Подробную информацию об изданиях, которые можно заказать в редакции, вы найдете на нашем сайте www.gmi.ru

Рассылка осуществляется только по территории России при заказе от 150 рублей

Особое внимание обращаем на то, что цена указана только на книги. На почте при получении бандероли в описи указывается итоговая сумма заказа, которую вы должны будете оплатить. В нее входят: сумма заказа + стоимость почтовых услуг (от 95 руб., в зависимости от пояса, веса и общей стоимости заказанных вами изданий). Также обращаем ваше внимание, что в итоговую сумму не входит услуга по перечислению денежных средств.

Заполните бланк заказа и вышлите по адресу: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, д. 192, корп. 1, редакция «Слог» с пометкой ЗАКАЗ.
Тел. для заказов: 8 (831) 438-91-63, vlasyuk@gmi.ru

БЛАНК ЗАКАЗА ЗАПОЛНЯТЬ ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ!!!

КНИГА 40 кол-во	КНИГА 43 кол-во	КНИГА 48 кол-во	КНИГА 61 кол-во
КНИГА 66 кол-во	КНИГА 84 кол-во	КНИГА 89 кол-во	КНИГА 97 кол-во
КНИГА 115 кол-во	КНИГА 117 кол-во	КНИГА 119 кол-во	КНИГА 120 кол-во
КНИГА 131 кол-во	КНИГА 140 кол-во	КНИГА 141 кол-во	

Ф.И.О. _____
индекс: _____ адрес: _____
обязательно укажите свой телефон для контакта: _____
e-mail: _____

СОЛЯНОЧКА

реклама ООО «Слог» ОГРН 1025203030808

Ю.С.ОСЯНИНА:

ОЛАДЬИ С ПАЛТУСОМ

200 г жирной сметаны, 200 г сливочного йогурта, 500 г картофеля, по 1 пучку зеленого лука и салата, 2 помидора, тертый мускатный орех, 2 ст.ложки топленого масла, 500 г филе палтуса (или любой другой морской рыбы), панировочные сухари, соль, перец.

Смешать сметану с йогуртом, приправить специями и добавить в получившийся соус измельченный зеленый лук.

Картофель натереть на мелкой терке, посолить, добавить мускатный орех.

Разогреть топленое масло и поджарить 16 оладий.

Выложить их на бумажную салфетку и дать стечь излишкам жира.

Рыбу разделать на 8 кусков, приправить, обвалять в панировочных сухарях и обжарить до готовности.

На 8 оладий выложить сверху порции рыбы, вымоченный в уксусе лук, кружок помидора и листья салата.

Залить йогуртовым соусом и накрыть каждую порцию второй оладьей.

ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

2,5 стакана муки, 2,5 стакана сахара, 5 яиц, 100 г сливочного масла, 50 г водки, 1 ч. ложка молотой корицы, 4-5 яблок, 1/2 стакана сахара для яблок.

Муку смешать с сахаром, добавить яйцо, размягченное масло, водку, вымесить тесто.

Отделить от теста одну треть, а остальное раскатать в круглую лепешку толщиной 7-8 мм, положить на смазанную маслом сковороду.

Сверху уложить слой кисло-сладких яблок, очищенных от кожуры и сердцевины и нарезанных ломтиками, густо обсыпанных сахаром, корицей.

Из оставшегося теста накатать тонкие жгутики и уложить сверху в виде решетки, края защипать и испечь.

г.Вологда.

О.С.СЕРОВА:

ГРЕНКИ С КОЛБАСНОЙ МАССОЙ

1 батон хлеба, 100 г сливочного масла, 300 г колбасы, 100 г твердого сыра, 2 ч. ложки горчицы, 4 ст. ложки сметаны, 1 яйцо, соль.

Хлеб нарежьте ломтиками и намажьте их с обеих сторон маслом.

Колбасу пропустите через мясорубку, добавьте 50 г натертого на крупной терке сыра, сырое яйцо, горчицу, сметану, посолите, перемешайте.

Намажьте ломтики толстым слоем приготовленной массы, посыпьте оставшимся тертым сыром и поместите в духовку на 10-15 мин.

ТОРТ «ШИШКА»

Тесто для коржей: маргарин - 400 г, порубить; сахар - 2 стакана, яйца - 4 штуки; сода - 1/2 ч. ложки, погасить в уксусе; мука - 6 стаканов.

Все ингредиенты смешать, тесто хорошо расхлопать, выпечь одну лепешку.

Из оставшегося теста сделать шарики, начиненные орехами, выпечь. Все остудить.

Шарики разложить горкой на лепешке, промазанной кремом.

Каждый шарик также обмакнуть в крем.

Сверху залить глазурью.

Крем: сметана - 1 стакан, процедить через трехслойную марлю. Всыпать 1 стакан сахара, влить 200 г размягченного сливочного масла или маргарина. Все продукты взбить венчиком или в миксере.

Глазурь: 3 ст. ложки молока, 4 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка какао, варить до загустения. Добавить 50 г сливочного масла и варить еще 2 минуты. Остудить.

г.Сыктывкар.

О.ГРИГОРЬЕВА:

САЛАТ ИЗ СУДАКА

1 кг судака, 3 стакана риса, 1 банка майонеза, 2 головки лука, 4 ст.ложки топленого масла, перец, соль.

Разделать судака, вынуть кости, посолить, поперчить, замариновать.

Рис замочить, лук обжарить.

Сложить рыбу в горшочки, засыпать рисом, луком, посолить, залить кипятком - и в духовку до готовности.

Остудить, сверху полить майонезом и украсить зеленью.

ЯЙЦО, ФАРШИРОВАННОЕ РЫБНЫМ ПАШТЕТОМ

Варим 5 яиц вкрутую. Очищаем яйца, режем пополам (чтобы получились лодочки).

Желтки растираем и смешиваем с одной банкой рыбных консервов (без масла).

Заправляем мелко рубленным укропом и майонезом.

Этим фаршем заполняем половинки яиц.

Красиво укладываем на блюдо и украшаем зеленью или маслинами.

СУП ПО-ПОЛЬСКИ

1 кг говядины, 1 кг свинины (или ветчины), по 1 шт. кореньев, немного пряностей и 400 г сметаны.

Бульон варить из говядины со свининой, с прибавлением кореньев, пряностей. Когда сварится, добавляем 400 г сметаны, посыпаем зеленью и толченым перцем.

ФРИКАССЕ ИЗ СВИНОЙ ПЕЧЕНИ

2 ст.ложки растительного масла, 450 г нарезанной кубиками свиной печени, 1 головка мелко рубленного лука, 3 нарезанные кубиками картофелины, 1/2 стакана воды, 1 стакан овощного сока, соль и перец.

В сковороде нагреть масло и слегка поджарить печень.

Добавить лук и слегка обжарить.

Постепенно ввести оставшиеся ингредиенты.

Посолить и поперчить по вкусу.

Довести до кипения.

Накрыть крышкой и тушить 20 минут, пока картофель не будет готов.

РЫБА В МОЛОКЕ

Чтобы любая рыбка была вкусной и похожей на осетрину, ее надо вымочить в молоке 5-6 часов.

Допустим, завтра надо сделать рыбку, на ночь залейте ее молочком, а утром жарьте. Нарежьте ее крупными или средними порционными кусочками, посолите, поперчите, запанируйте в муке и обжарьте до готовности.

На гарнир - отварной картофель.

г.Краснодар.

Как защитить печень в праздники

До середины января вся страна с восторгом предается чревоугодию, ест и пьет столько, что становится мучительно больно... печени. Обостряются холециститы, дискинезия желчных путей, нередки и токсические гепатиты. Восстановить хорошее самочувствие за пять минут, как в той новогодней песенке, вряд ли удастся.

Чтобы активные возлияния и шедевры кулинарии не сказались на здоровье печени, позаботьтесь о ней заранее! **Перед праздниками пройдите профилактический курс защиты печени, а после - курс для ее восстановления.** Для этого вам понадобится натуральное нелекарственное средство **Гепатрин®**.

Гепатрин® - это тройная защита печени. В его составе три главных растительных компонента для здоровья печени: **экстракт расторопши** защищает печень от разрушения лекарствами, ядами и токсинами, **эссенциальные фосфолипиды** восстанавливают уже поврежденные клетки печени, и они начинают работать как новые, **экстракт артишока** регулирует выработку и отток желчи. Эти три главных компонента выстраивают тройную защиту печени от жирной пищи и алкоголя самым естественным образом.

И не надо покупать три разных средства, возьмите одно - **Гепатрин®** от компании «Эвалар».

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте в аптеках!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный),
в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 332-95-96.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6,
ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

СОГР № KZ.16.01.78.003.E.006786.04.11. БАД. НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. РЕКЛАМА

И.И.ГРИБОВА:

САЛАТ «НЕПТУН»

0,5 кг мидий отварить в подсоленной воде 2-3 минуты (можно консервированные), 0,5 кг креветок отварить вместе с укропом в соленой воде 2-3 минуты и дать постоять в этом отваре до остывания. Затем креветки почистить, 2-3 тушки кальмаров почистить и отварить в соленой воде 2-3 минуты.

Кальмары порезать соломкой, добавить мидии, очищенные креветки. 2-3 головки лука (средние) порезать кольцами, замариновать в уксусе.

Добавить лук к мидиям, кальмарам и креветкам, все перемешать, майонез по вкусу, сверху посыпать укропом.

СОСИСКИ РЫБНЫЕ

Из рыбного филе, молока, хлеба, яиц и муки приготовить котлетную массу.

Разделить ее на порции и придать каждой форму сосиски.

Затем обвалять в муке, смочить в яйце, запанировать в сухарях и поджарить сосиски, полить растопленным маслом, подать с картофельным пюре.

ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ

4-5 яблок, 3 стакана муки, 250 г маргарина, 200 г воды, яйцо, 1 стакан сахара, корица, 1 ст.ложка уксуса.

Маргарин смешать с мукой, добавить яйцо.

Уксус добавить в воду и постепенно вмешать в тесто до получения однородной массы.

Поставить в холодильник на час.

В это время из яблок удалить сердцевину и нарезать их тонкими дольками.

Тесто раскатать на противне, смазанном маргарином или жиром (толщина раскатанного пласта должна быть 4-5 мм), сделать бортики, выложить яблоки на тесто, бортики завернуть и залепить, посыпать яблоки корицей и сахаром (можно использовать ванильный сахар или сахарную пудру).

Поставить минут на сорок в предварительно прогретую духовку, выпекать при среднем огне.

Вниз можно поставить сковородку с водой, чтобы низ пирога не подгорел.

г.Воронеж.

ИНКУБАТОР

«ПОСЕДА» *(на фото)* автоматический поворот от электродвигателя, вентилятор, 150 яиц на 3 лотках, прозрачная дверь из оргстекла. Цена - **6789 руб.**

«ПК-60» на 60 куриных (можно другие яйца домашних птиц). Цена - **1253 руб.**

ОВОСКОП для просвечивания яиц (220 В) - **380 руб.**

ТЕРМОРЕГУЛЯТОР (300 Вт, точность 0,2°С) - **570 руб.**

ЭЛЕКТРОННЫЙ ТЕРМОМЕТР (точность 0,1°С) - **415 руб.**

На все гарантии, инструкции. Высылаем налож. платежом.
Указаны цены, включающие расходы по пересылке.

Для заказов: 460006, г. Оренбург, ул. Гусева, д.32/2 б.
цех производства инкубаторов. Тел: (8-3532) 948-248

...ать бор-
...жить яблоки на тесто,
...вернуть и залепить, по-
...оки корицей и сахаром
...пользовать ванильный
...сахарную пудру).
...ить минут на сорок в
...ельно прогретую духов-
...ть при среднем огне.
...ожно поставить сково-
...одой, чтобы низ пирога
...ел.

г.Воронеж.

...ТОР

...тродви-
...верь из

...птиц).

...уб.
...ом.

...л. Гусева, д.32/2-Б,
...: (8-3532) 948-248.

ИП Какурин В.В. Реклама. ОГРНИП 304561228100015

Уложить р...
тительным м...
Выпекать ...
При подач...
вынуть нитки...
Подавать ...
украсив ломт...
ленью.

ОВОЩ...
С ГРЕЦКИ...

**500 г карто...
чевицы, 100 ...
зеленого лука, ...
орехов, 2 ст. лож...
сока, 2 ст. ложки...
1-2 ст. ложки ук...
горчицы, 0,5 ч. ...
ч. ложки молот...
соль, перец.**

Картофель с...
тить, охлад...
кубиками. Лук пору...
Курагу нарезать...
ками.
Орехи смолоть и...
Чечевицу 10 мину...
пящей подсоленной ...
на дуршлаг.

СОЛЯНОЧКА

Е.В.ЧЕРНЫХ:

ФАРШИРОВАННАЯ ГОРБУША

1 горбуша среднего размера, 300-400 г зубатки, 300 г белого хлеба, 3 яйца, 1 лимон, 3 ст. ложки манной крупы, зелень, 2 луковицы, специи для рыбы, соль.

Горбушу очистить от чешуи. Осторожно через разрез на брюхе с помощью ножа снять мякоть вместе с костями, оставив нетронутыми голову, кожу и хвост.

Мякоть горбуши и зубатки очистить от костей. Хлеб помочить в воде и отжать.

Горбушу, зубатку, хлеб, лук пропустить через мясорубку, добавить яйца, манку, соль и приправу.

Все хорошо перемешать, плотно начинить горбушу, брюхо аккуратно зашить.

Уложить рыбу на смазанный растительным маслом противень.

Выпекать 30-40 минут.

При подаче на стол осторожно вынуть нитки.

Подавать на овальном блюде, украсив ломтиками лимона и зеленью.

ОВОЩНОЕ АССОРТИ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

500 г картофеля, 200 г чечевицы, 100 г кураги, 1 пучок зеленого лука, 20 г ядер грецких орехов, 2 ст. ложки абрикосового сока, 2 ст. ложки лимонного сока, 1-2 ст. ложки уксуса, 1 ч. ложка горчицы, 0,5 ч. ложки меда, 0,5 ч. ложки молотого кориандра, соль, перец.

Картофель отварить, очистить, охладить, нарезать кубиками. Лук порубить.

Курагу нарезать узкими полосками.

Орехи смолоть или порубить.

Чечевицу 10 минут варить в кипящей подсоленной воде, откинуть на дуршлаг.

Соединить чечевицу, картофель, лук, курагу и орехи в большом прозрачном салатнике.

Соус: смешать абрикосовый сок, уксус, лимонный сок, мед, горчицу, соль, перец, кориандр.

Медленно влить 4 ст. ложки оливкового масла, взбивая массу до загустения. Заправить блюдо и поставить в холодильник на 30 минут.

ЗЕЛЕНЫЕ ПЕРЦЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ КУРИЦЕЙ

Курицу отварить в 1 л воды с добавлением петрушки, укропа и мяты.

Приготовить смесь из 100 г тертых пшеничных сухарей, 100 г ядер грецких орехов, 3 тертых зубчиков чеснока, 3 ст. ложек куриного бульона и 2 ст. ложек оливкового масла.

Куриное мясо без кожи мелко нарезать и добавить в ореховую смесь.

2 зеленых болгарских перца разрезать пополам, удалить семена, начинить смесью, посыпать солью и красным перцем, полить лимонным соком.

ГРИБНАЯ ЗАПЕКАНКА

400 г черствого пшеничного хлеба, соль, 0,5 л молока, 400 г грибов, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 яйца, 1 луковица, зелень.

Хлеб нарезать кусками и залить молоком, разлить и перемешать до получения однородной массы.

Мелко нарезать грибы, лук и обжарить на масле.

Добавить хлебную массу, вымешать и прогревать, пока масса не начнет отставать от стенок посуды.

Охладить и ввести в массу яичные желтки, соль, мелко нарезанную зелень петрушки и взбитые белки.

Массу положить в смазанную жиром форму и запечь в духовке.

г. Елец Липецкой обл.

ИП Кокурин В.В. Реклама. ОГРНИП 304561228100015

Сколько нужно кастрюль и сковородок

Число кастрюль и сковородок зависит не от величины семьи, а от многообразия блюд в меню хозяйки. Поэтому что именно необходимо иметь на кухне, становится ясно в процессе освоения кулинарного искусства.

Кастрюли

Среднестатистический комплект содержит: одну литровую кастрюлю, две двухлитровые, две трехлитровые, одну пятилитровую, а в очень больших семьях - семилитровую. Но это лишь очень приблизительный состав.

Для варки яиц или каши на один раз используются поллитровые маленькие кастрюльки. Тем, кто каши любит, стоит приобрести чугунок с крышкой. В нем каша получается рассыпчатой и не пригорает.

В литровых кастрюлях готовят соус, кисель или варят что-либо к завтраку. Причем для обжаривания овощей и кореньев в соусах удобна кастрюля с толстыми стенками (например чугунная).

Для кипячения молока нужна кастрюля из тонкого металла. В эмалированной посуде молоко подгорает. По этой же причине в ней лучше не готовить вторые блюда, особенно каши. Однако хранить приготовленное в ней можно долго.

Для многих операций: приготовление теста, бульонов, макарон, лапши и многого другого нужна большая кастрюля. Но ее не всегда удобно размещать в холодильнике, поэтому, например, готовый бульон лучше перелить в меньшую.

Кастрюль средней величины полезно иметь не менее двух. В одной можно варить супы, щи, борщи, а в другой - высокой, с узким дном - готовить компот.

Не помешает в хозяйстве и скороварка. А чтобы

металл, из которого она сделана, не потускнел, вскипятите в ней молоко, не закрывая его крышкой.

В комплекте к скороварке имеется вкладыш-решетка для приготовления блюд на пару. Она пригодится для картофеля, крупных овощей, мяса, нарезанного большими кусками, котлет. Чтобы готовить блюда из риса, фасоли, гороха, лучше обзавестись дуршлагом без ручки, подходящим по диаметру скороварки. Такой дуршлаг можно устанавливать на решетку.

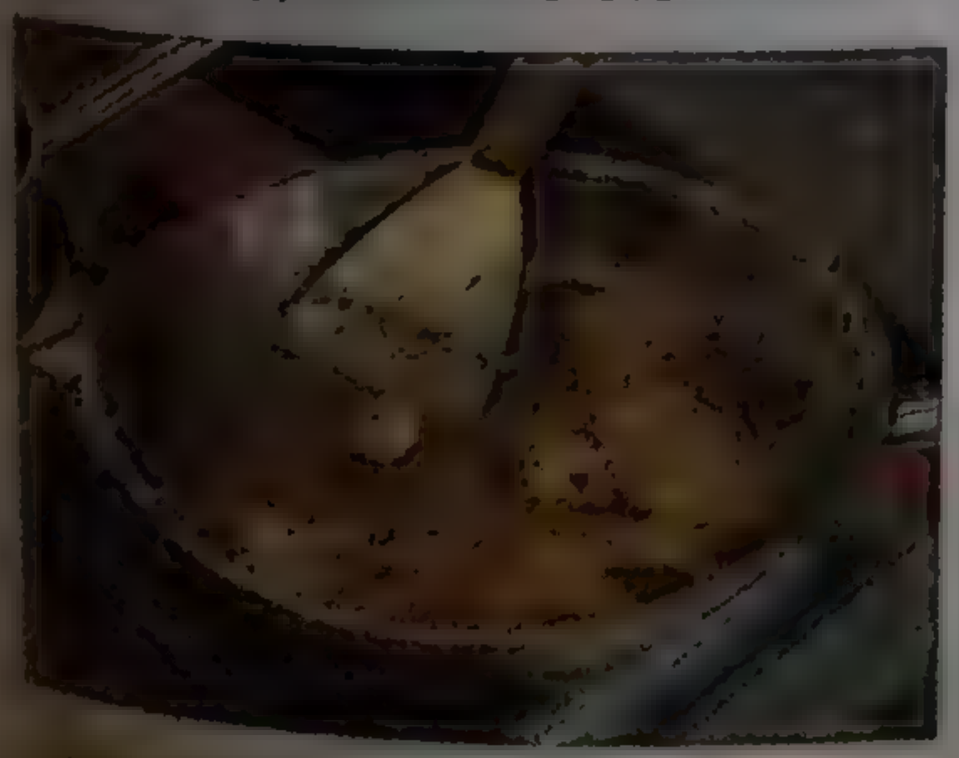
Кастрюлей с длинной ручкой-сотейником - пользуются часто для тушения овощей и мяса в соусе. Большое количество пищи лучше тушить в гусятнице, в ней же удобно готовить плов и солянку. Впрочем, для плова лучше подходит казан со сферическим дном.

Сковородки

С сковородок на кухне должно быть несколько, и разных размеров. На большой чугунной жарят мясо или картофель, а на маленькой удобно пассеровать овощи, запекать яблоки, готовить омлеты. Сковорода с длинной ручкой предназначена для приготовления оладий, блинов, сырников.

Современные сковородки с антипригарным покрытием выдерживают гораздо более высокие температуры. Они изготавливаются из безвредного для здоровья пищевого алюминиевого сплава. Он обеспечивает равномерное распределение температуры на поверхности сковороды. Однако при неравномерном нагреве конфорки толщина сковороды должна быть не меньше 3 мм, иначе возможны деформации днища и сравнительно быстрое выгорание покрытия.

Это особенно существенное условие для применения на электроплитах, так как из-за неплотного прилегания днища к конфорке происходит неравномерный нагрев сковороды. Чтобы деформации избежать, нужно выбирать сковородки с впрессованным в днище кружком из нержавеющей стали. А еще лучше, если вся внешняя поверхность сковороды будет изготовлена из нержавеющей стали.



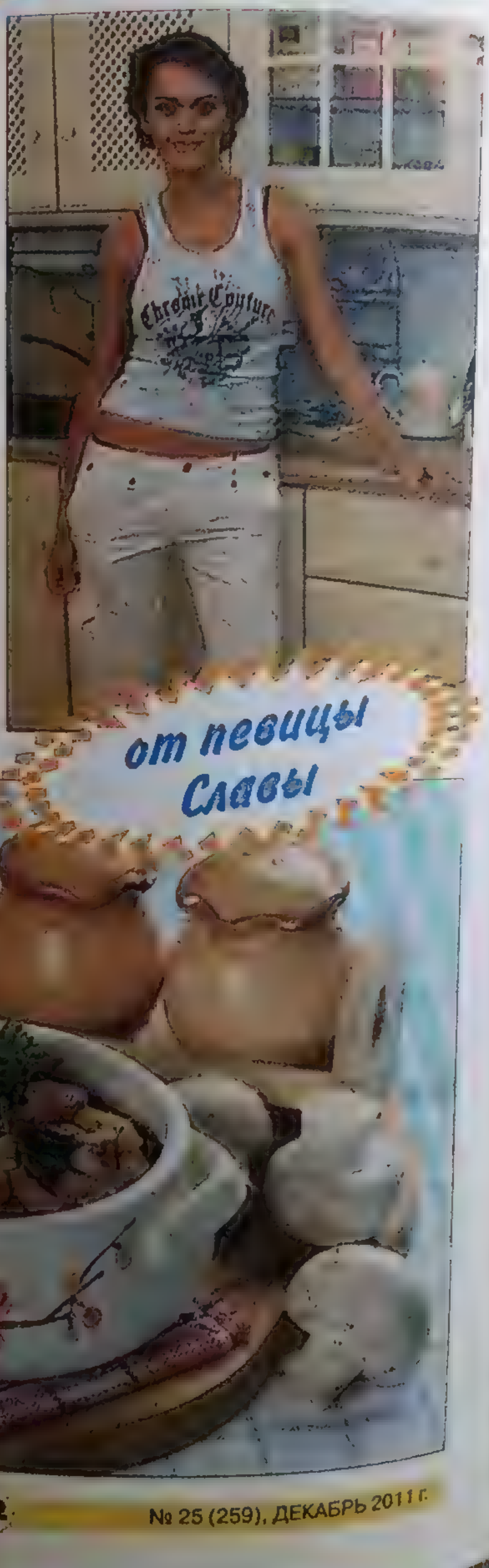
Покупая сковородку, надо иметь в виду, что:

- для электроплит подходят сковороды с радиальными насечками: они улучшают равномерность распределения тепла и увеличивают прочность посуды;
- для газовых плит надо покупать сковороды с концентрическими углублениями («кольцами»);
- для электрических плит с керамической панелью выбирают посуду с затемненным днищем;
- для индукционных плит необходимы сковородки из материала, обладающего магнитными свойствами. Поэтому следует приобрести антипригарную посуду из алюминиевого сплава с заштампованным в днище железным диском.

Имеющиеся в продаже сковороды имеют диаметр от 22 до 30 см. При покупке ориентируйтесь на известных производителей, избегайте подделок и сомнительных товарных знаков.

Фото А.ВАХРОМЕЕВА, Ю.ЛАШУКА.

Сосиски, запеченные в горошочке



от певицы Славы

2-3 картофелины нарезать соломкой, немного обжарить на растительном масле, чтобы подрумянились.

Вместе обжарить мелко порезанную луковицу, немного нашинкованных грибов и пару сосисок.

На дно керамических горшочков налить чуть-чуть воды, положить картофель, посолить, затем выложить сосиски с луком и грибами.

Сверху - столовую ложку сметаны или майонеза.

Горшочек поставить на час в несильно разогретую духовку.

© «Желтая газета».

Свинина по-бразильски

от Бориса Бурды

189 лет назад португальский наследный принц восстал против своего отца, которого считал реакционером, отделил от его королевства огромную заморскую провинцию, наместником которой он был, и создал новую империю.

Правда, когда папочка помер, он попытался сесть и на его трон, но был свергнут собственным младшим братцем. А вскоре созданная им империя покарала его за жадность, заподозрив, что он пытается снова объединить ее с Португалией: заставила отречься в пользу малолетнего сына и вернуться в Европу.

Так появилась Бразилия, пятая по площади страна после России, Канады, Китая и Штатов.

Небось и кухня там большая и интересная?

Так отправимся «в далекую Бразилию, к далеким берегам» и приготовим свинину по-бразильски!

Нужно: 4 куска свинины по 350 г, 5 луковок, 5 зубчиков чеснока, 2 лавровых листа, 300 г белого сухого вина, 1 небольшой ананас, 1 большое яблоко, 300 г чернослива, 1 ст.ложка муки, соль, перец, 1 ст.ложка сливочного масла, длинные полоски бекона.

Четыре больших куска свинины, граммов по 350 каждый, прорежем ножом, превратив в подобие питы, карман из мяса.

Положим мясо в кастрюлю, порежем мелко туда 5 луковок, выдавим 5 долек чеснока, выльем полтора стакана белого сухого вина, добавим 2 лавровых листика и поставим в холодильник на ночь мариноваться. А утром нарежем кубиками маленький ананас и большое яблоко, половину ананасных кубиков прибережем, а к остальному добавим 100 граммов чернослива и перемешаем все блендером.

Потушим это пюре до мягкости и некоторой густоты на ложке сливочного масла.

А теперь вытащим мясо, процедим маринад, набьем прорезанные в мясе карманы полученным фруктовым пюре, затянем каждый кусок мяса крест-накрест длинными полосками бекона, сколем зубочистками и уложим в латку сначала гущу от маринада, а на нее - мясо.

Теперь можно все это отправить в духовку часа на полтора при 200 градусах.

Время от времени поливаем мясо процеженным маринадом, через полчаса выложим на мясо еще 200 граммов чернослива, а за 15 минут до готовности посыплем оставшимися кубиками ананаса.

Готовое мясо переложим в другую кастрюлю и оставим в выключенной духовке, чтоб не остыло, а в то, что останется, вольем стакан воды, вскипятим, добавим столовую ложку муки внатруску, посолим, поперчим, перемешаем и еще раз прогреем.

Этим соусом польем мясо и сразу подадим готовое блюдо на стол.

© «Собеседник».

металл, из которого она сделана, не потускнел, вскипятите в ней молоко, не закрывая его крышкой.

В комплекте к скороварке имеется вкладыш-решетка для приготовления блюд на пару. Она пригодится для картофеля, крупных овощей, мяса, нарезанного большими кусками, котлет. Чтобы готовить блюда из риса, фасоли, гороха, лучше обзавестись дуршлагом без ручки, подходящим по диаметру скороварки. Такой дуршлаг можно устанавливать на решетку.

Кастрюлей с длинной ручкой-сотейником - пользуются часто для тушения овощей и мяса в соусе. Большое количество пищи лучше тушить в гусятнице, в ней же удобно готовить плов и солянку. Впрочем, для плова лучше подходит казан со сферическим дном.

Сковородки

Сковородок на кухне должно быть несколько, и разных размеров. На большой чугунной жарят мясо или картофель, а на маленькой удобно пассеровать овощи, запекать яблоки, готовить омлеты. Сковорода с длинной ручкой предназначена для приготовления оладий, блинов, сырников.

Современные сковородки с антипригарным покрытием выдерживают гораздо более высокие температуры. Они изготавливаются из безвредного для здоровья пищевого алюминиевого сплава. Он обеспечивает равномерное распределение температуры на поверхности сковороды. Однако при неравномерном нагреве конфорки толщина сковороды должна быть не меньше 3 мм, иначе возможны деформации днища и сравнительно быстрое выгорание покрытия.

Это особенно существенное условие для применения на электроплитах, так как из-за неплотного прилегания днища к конфорке происходит неравномерный нагрев сковороды. Чтобы деформации избежать, нужно выбирать сковородки с впрессованным в днище кружком из нержавеющей стали. А еще лучше, если вся внешняя поверхность сковороды будет изготовлена из нержавеющей стали.

Покупая сковородку, надо иметь в виду, что:

- для электроплит подходят сковороды с радиальными насечками: они улучшают равномерность распределения тепла и увеличивают прочность посуды;
- для газовых плит надо покупать сковороды с концентрическими углублениями («кольцами»);
- для электрических плит с керамической панелью выбирают посуду с затемненным днищем;
- для индукционных плит необходимы сковородки из материала, обладающего магнитными свойствами. Поэтому следует приобрести антипригарную посуду из алюминиевого сплава с заштампованным в днище железным диском.

Имеющиеся в продаже сковороды имеют диаметр от 22 до 30 см. При покупке ориентируйтесь на известных производителей, избегайте подделок и сомнительных товарных знаков.

Фото А.ВАХРОМЕЕВА, Ю.ЛАШУКА.

сегодня в номере

Накрываем рождественский стол

Салаты, холодные блюда

Яйца, фаршированные кальмарами, салат из моркови с апельсинами

стр.2

Закусочная сельдь, грибной микс, салат из сушеных грибов

стр.3

Закуска в груше с ананасами

стр.4

Салат с апельсинами, изюмом и курицей, заливное из языка

стр.5

Первые блюда

Щи в горшочке

стр.6

Солянка «Быстрая», бульон с омлетом и курицей

стр.7

На второе

Куриные палочки в медовой панировке

стр.8

Брокколи с грибами, мясо «Снежная королева»

стр.9

Волшебная рыба, рыба в шампанском

стр.10

Сырники с ветчиной, зразы «Изумление»

стр.11

Вопрос - ответ

Как приготовить грибной студень

стр.12

Выпечка

Пирог с грибами, ватрушка «Королевская»

стр.14

На десерт

Грушевый торт

стр.15

Уроки кулинарного мастерства

Скумбрия, запеченная с черносливом, говядина с грибами

стр.16-19

Старая русская кухня

Блинчатый пирог с печенью

стр.20

С миру по ложке

Грибы по-корейски, рулет из капусты по-грузински

стр.21

Конкурсы

Конкурс «Мое любимое блюдо»

стр.22-29

Хозяйке на заметку

Сколько нужно иметь на кухне кастрюль и сковородок

стр.30-31

За столом со звездой

Рецептами блюд делятся певица Слава и Борис Бурда

стр.32-33

Фото Е.ИВАСЕНКО, Е.СОБОЛЯ, М.СОЛУНИНА, И.ПАВЛОВА.
Повара Т.ГОНЗОВА, Е.КУВШИНОВ, М.ПАРШИНА.
При работе над номером использованы также материалы издательства «Аркаим», Foto.MillionMenu.ru

СОЛЯНОЧКА
№ 25 (259),
декабрь, 2011 г.
Подписные индексы:
«Соляночка» - 39888,16549
«Соляночка» + спецвыпуски - 10809, 16496
Главный редактор С.А.МАНДРУСОВ
Телефон (831) 432-98-16
Учредитель ООО «Слог»
Издатель ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Адрес издателя и редакции: 603126, Н. Новгород, ул.Родионова, 192, корп.1
www.gmi.ru
Рекламное агентство
Телефон (831) 434-88-20
факс (831) 434-88-22
e-mail: reclama@gmi.ru

За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель.

Служба продаж
Телефоны:
(831) 275-95-22, 438-00-54
e-mail: sales@gmi.ru
Служба экспедирования и перевозок
Телефон (831) 434-90-44
e-mail: dostavka@gmi.ru
Распространение в Республике Беларусь
ООО «Арго-НН». Адрес: 220030, г. Минск, ул. К.Маркса, д.15, офис 313, тел. 328-68-46
Подписной индекс РУП «Белпочта» 39888
Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций
Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ №77-14483 от 20 января 2003 г.
Подписано в печать 10 ноября 2011 г. в 16 часов (по графику - в 16 часов)
Дата выхода в свет 6 декабря 2011 г.
Тираж 56 686. Заказ ТД-5821. **Цена договорная**
Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, Санкт-Петербург, В. О., 17 линия, д. 60, лит. А, помещение 4Н

Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки их в редакцию означает согласие автора на использование их в любой форме и любым способом в изданиях группы «Газетный мир» и «Слог». Редакция оставляет за собой право литературной обработки писем перед публикацией. Материалы и фотографии не возвращаются.

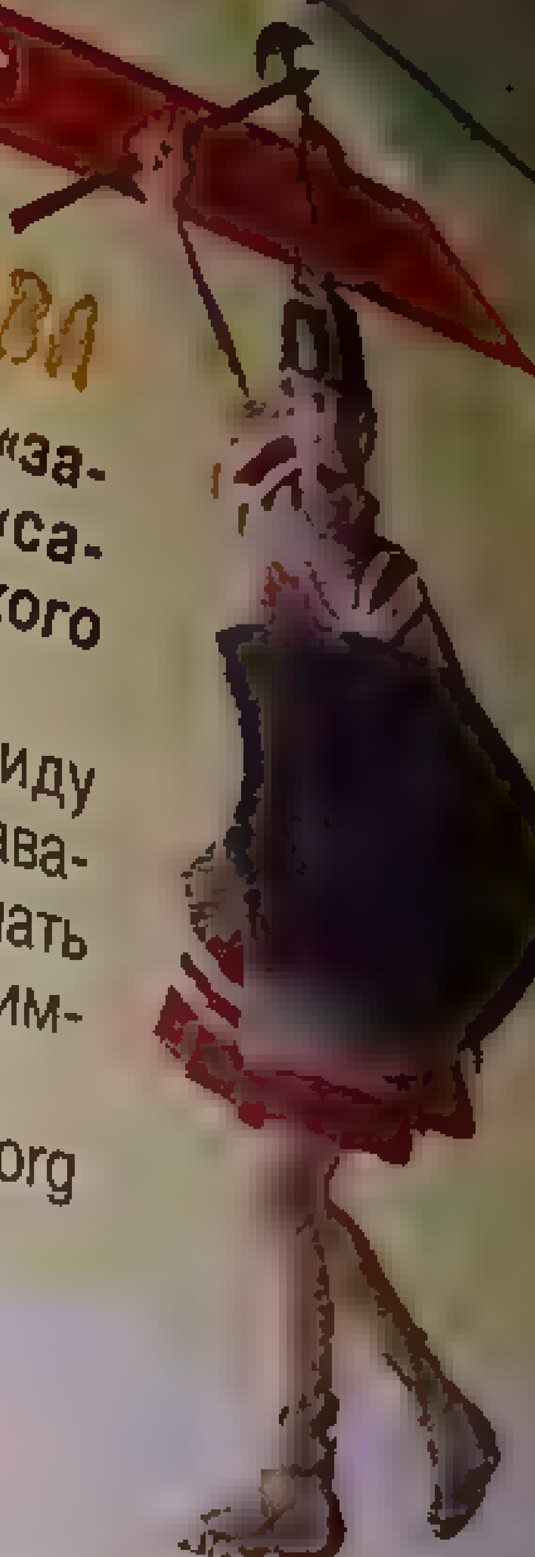
ой студень
стр.12
рушка «Коро-
стр.14
стр.15
мастерства
с черносли-
и
стр.16-19
нью
стр.20
ет из капусты
стр.21
блюдо»
стр.22-29
кухне каст-
стр.30-31
здой
тся певица
стр.32-33
MillionMenu.ru
0-54
ru
перевозок
0-44
i.ru
Беларусь
. Минск,
328-68-46
в» 39888
ством РФ
щания
аций
ва массовой
варя 2003 г.
2011 г.
асов)
011 г.
оговорная
«Девич», 199178,
А, помещение 4Н

СОЛЬ – ВСЕМУ ГОЛОВА

Английские слова salary («заработная плата») и salad («салат») произошли от латинского sal («соль»).

Первое слово возникло ввиду того, что римским солдатам выдавали разрешение на зарплату покупать соль, а второе из-за того, что римляне любили солить зелень.

ru.wikipedia.org



РЫБА-ГУРМАН

Рыбу-сладкоежку, которая живет в лондонском аквариуме, перевели на новый режим питания.

Когда Гэри только поселилась в аквариуме, персонал, заботившийся о рыбе, заметил, что она отказывается от обычной для своего биологического вида еды.

Оказалось, что Гэри является большим поклонником вафель в шоколаде и ест только их.

Чтобы отучить рыбу от вредной привычки, ее начали кормить фруктами, набитыми небольшими кусочками вафель.

Позднее персонал аквариума вообще перестал класть вафли в еду для Гэри, и теперь рыба употребляет более здоровую пищу, например виноград.

ГРИБ-ГИГАНТ

Исследователи обнаружили в Китае самый большой из когда-либо найденных грибов.

Масса плодового тела трутовика превышает 500 килограммов, в длину оно достигает 10 метров, а в ширину - 80 сантиметров.

Гриб содержит около 450 миллионов спор, а его возраст, по оценкам, составляет не менее 20 лет.

НЕ ПУТАТЬ ТАБАК С ТАПАКОЙ

Блюдо «Цыпленок табака» никак не связано с табаком.

Дело в том, что это исковерканное название, тогда как правильное - «цыпленок тапака», произошедшее от специальной грузинской сковороды под названием тапака.

ru.wikipedia.org

4 607074 331304 11025

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

- Праздничная апельсиновая закуска
- Рулет из свинины с черносливом и другие вкусные блюда

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

- Праздничная апельсиновая закуска
- Рулет из свинины с черносливом и другие вкусные блюда

Кулинарные заготовки

№1(10),
2009 г.

Читайте в номере:

Травки:
с грядки и из лесу

Ваши зимние
супы

Что растет
у нас под ногами?

Первые грибные
заготовки

И пьем, и лечимся

ISSN 2072-3962

ecy

mи?

ble

MCя

ISSN 2072-3962

Наши будущие супы

«Наши дачные участки уже полны витаминной зеленью, – написала Клара Ситникова из Владимира. – Это прежде всего многолетники лук, примула, щавель, ревень, черемша, любисток, эстрагон; двулетние культуры – сельдерей, петрушка, мангольд. Однолетние культуры – амарант, лебеду, укроп, листья репы и редиса – можно собирать очень рано, даже через неделю после появления первых всходов.

В первую очередь ранняя зелень после зимнего дефицита витаминов пойдет в свежем виде в салаты, первые блюда, для приготовления приправ и соусов, а то, что останется, можно заготовить впрок.

В весенние заготовки хорошо подойдет зелень, которую мы получаем при прореживании загущенных посевов моркови, петрушки, укропа, репы, редьки, редиса.

Один из способов заготовки – горячий разлив. Для этого всю приготовленную зелень тщательно вымойте, мелко нарежьте, уложите в эмалированную посуду, посолите. Затем поставьте на огонь и доведите до кипения. Кипятите 2-3 минуты, сразу же разлейте в стерилизованные банки и закатайте крышками.

Предлагаю несколько рецептов заготовок для супов и щей, приготовленных этим способом. Каждый рецепт дан в расчете на 200 г воды и 5 г соли. Затем при приготовлении первых блюд каждая порция разбавляется двумя литрами воды. При варке лучше добавить картофель, а при подаче на стол – сметану.»

"Кулинарные заготовки на зиму", № 1 (10), 2009 г.

Суп из щавеля: 800 г щавеля, 30 г зелени моркови, 50 г зелени петрушки.

Суп луковый: 200 г зелени шнитт-лука, который весной появляется первым, 800 г щавеля, 20 г зелени моркови.

Суп чесночный: 100 г зелени чеснока, 80 г щавеля, 50 г петрушки.

Суп из мангольда: 0,5 кг листьев мангольда, 0,5 кг щавеля, 30 г зелени укропа.

А можно еще заготовить

Щи...

...ЗЕЛЕНЫЕ

1 кг нарезанной зелени **редьки, репы** и **редиса** смешайте с **2 ст. ложками соли.** Плотно уложите в банки, закройте крышками, но не закатывайте. Держите в холоде.

...ВЕСЕННИЕ

0,5 кг щавеля, 30 г зелени моркови, 50 г зелени петрушки, 25 г соли, 200 г воды.

Зелень тщательно вымыть, мелко нарезать и уложить в эмалированную кастрюлю. Посолить по вкусу, добавить воду, чтобы не пригорело, кипятить 3–5 минут, быстро разлить в стерильные банки и так же быстро закатать.

Светлана Ильичева, Гомель.

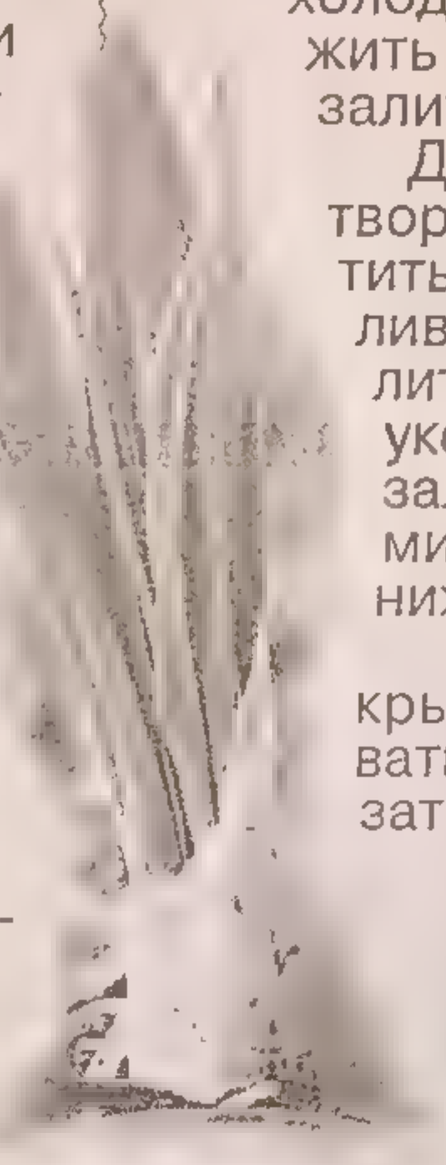
Черемша...

...СОЛЕНАЯ

На 1 л воды — 50 г соли.

У черемши солят листья с длинными черешками. Растения надо хорошо промыть, обсушить, уложить в бочки или стеклянные банки, переслаивая специями – зеленью укропа, корнями хрена, лавровым листом, душистым перцем и др. Бочки или банки залить раствором поваренной соли, сверху прикрыть деревянным кругом и положить небольшой гнет. Появляющуюся в первые дни на поверхности пену следует удалять, а круг и гнет несколько раз промывать свежим раствором соли. Через 10–15 дней, когда брожение закончится, емкость долить рассолом, закрыть и поставить в холодное место.

Владимир Новиченко, Кобрин, Брестская обл.



...МАРИНОВАННАЯ

Для заливки: 1 л воды, 50 г соли, 50 г сахара, 90–100 г уксуса.

Листья черемши промыть, нарезать кусочками, бланшировать в течение 1-2 минут в кипящей воде, затем охладить под струей холодной воды, плотно уложить в прогретые банки и залить кипящей заливкой.

Для заливки в воде растворить сахар, соль, кипятить 2 минуты. Когда заливка слегка остынет, долить 9%-ного столового уксуса, все размешать и залить в банки с листьями черемши на 1,5 см ниже верхнего края.

Банки, прикрытые крышками, стерилизовать в течение 5 минут, затем закупорить.

Галина Стоянова, Красногорск, Московская обл.

СУП ИЗ ЛИСТЬЕВ СВЕКЛЫ

300 г листьев свеклы, 200 г щавеля, 50 г зелени укропа, вода, соль по вкусу.

Свежую зелень перебрать, хорошенько вымыть и, мелко нарезав, уложить в посуду (лучше эмалированную), в которой она будет вариться. Посолить, залить водой. Кипятить минуты 4-5 и сразу же залить в подготовленные стерилизованные банки. Закатать.

Подобным образом можно приготовить и суп из черемши, взяв ингредиенты в следующем соотношении: 200 г листьев черемши, 300 г щавеля, 30 г зелени моркови.

Инна Горцева, Пермь.

УКРОП СУХИМ ПОСОЛОМ

1 кг зелени укропа, 150–250 г соли.

Тщательно вымойте укроп, развесьте для просушки. Затем просушенную зелень мелко нарежьте и перемешайте с солью. Полученной смесью плотно наполните банки, закатайте крышками и храните в темном месте.

Регина Новотная, Льгов, Курская обл.

Письмо минчанки Татьяны Петровны Сливинской посвящено заготовкам из ревеня.

СУП ИЗ РЕВЕНЯ ОПРОК

300 г черешков ревеня, 50 г зелени чеснока, 50 г зелени петрушки, вода, соль по вкусу.

Черешки ревеня промыть, нарезать кубиками. Зелень тщательно перебрать, вымыть и мелко нарезать. Затем все вместе уложить в кастрюлю, посолить, добавить воды столько, чтобы содержимое ее не подгорало, и прокипятить 3–5 минут. Затем, не охлаждая, разлить в стерильные банки и закатать.

В дальнейшем перед употреблением к содержимому банки добавляется вода или любой бульон по вкусу примерно до 2 л. Если есть необходимость, досаливается.

КОМПОТ ИЗ РЕВЕНЯ

Для сиропа: на 1 л воды – 540 г сахара (или 2,5 тонкостенных стакана).

Нарезанные черешки ревеня пересыпать сахарным песком и оставить на 4-5 часов, после чего уложить в стеклянные банки, залить горячим сахарным сиропом и стерилизовать в кипящей воде 15 минут (если банки пол-литровые). Для придания оригинальности аромату можно добавить корицу, гвоздику, ванилин.

Екатерина Заяц, Мозырь, Гомельская обл.

РЕВЕНЬ БЕЗ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКИ

Вымытые черешки **ревеня** нарезаем кубиками, плотно укладываем в бутылку (лучше – с широким горлышком), заливаем остуженной кипяченой водой, чтобы она слегка переливалась через край, быстро закрываем пластмассовой крышкой и для герметичности обмазываем пластилином или заливаем сургучом.

Такая заготовка может храниться 3-4 месяца, лучше в холоде. Зимой такой ревень используем для приготовления киселей, пирогов, супов.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЛИСТЬЕВ РЕВЕНЯ

Тщательно промойте листья ревеня, пропустите через мясорубку, пересыпьте сахаром. Когда появится сок, проварите так, чтобы масса кипела не менее пяти минут. Закатайте крышками.

Анна Смолякова, Кимры, Тверская обл.

О ревене

Сок

Сок готовят из неогрубевших (неперерослых) **черешков ревеня**. Черешки выламывают у самой земли, обрезают листья (в них преимущественно накапливается щавелевая кислота, а в черешках – яблочная), очищают от волокон и моют в обычной холодной воде. Затем разрезают на дольки длиной до 2 см, 2-3 минуты бланшируют и погружают в холодную воду. Из охлажденного размельченного ревеня отжимают сок. Полученный сок сразу нагревают до кипения, фильтруют, добавляют к нему сахар по вкусу, разливают в горячем виде в бутылки или банки и укупоривают.

К соку из ревеня можно по желанию добавить **одну треть земляничного, малинового, смородинового или любого другого ягодного сока.** В этом случае сок разливают в стеклянную посуду и стерилизуют в кипящей воде: 10–15 минут – пол-литровые банки, 20–30 – литровые.

ВАРЕНЬЕ

На 1 кг приготовленных черешков ревеня – 1,5 кг сахара, 3,5 стакана воды.

Неогрубевшие, нежные черешки ревеня режут на кусочки в 1,5-2 см и промывают. Если на поверхности черешков попадаются отдельные волокна, их снимают ножом. Затем кусочки бланшируют 1 минуту в кипящей воде, охлаждают, заливают первым, более слабым сахарным сиропом и варят 20–25 минут.

Из 800 г сахара и 2 стаканов воды готовят первый сироп для заливки. После варки варенье выдерживают 10–12 часов, затем добавляют более густой сироп (из оставшихся 700 г сахара и 1,5 стакана воды) и варят до готовности.

ДЖЕМ

На 1 кг подготовленных черешков ревеня – 1,5 кг сахара.

Для джема черешки ревеня режут на кусочки 3–5 см, проваривают в небольшом объеме воды 5–7 минут.

Проваренную горячую массу пропускают через мясорубку, добавляют сахар и варят до готовности.

"Кулинарные заготовки на зиму", № 1 (10), 2009 г.

Крапива...

...НАТУРАЛЬНАЯ

Свежие молодые темно-зеленые листья и неогрубевшие стебли (до образования цветочных стеблей) жгучей крапивы собрать (лучше в резиновых перчатках), удалить поврежденные и высохшие листья. Промыть в холодной воде, особо загрязненные на 1-2 часа замочить, порезать на кусочки длиной 8–10 см, сложить в кастрюлю, залить горячей водой (1 часть воды на 3 части крапивы) и кипятить 4-5 минут. Еще горячей крапиву уложить в банки, накрыть крышками и стерилизовать: пол-литровые банки 25 минут, литровые – 35 минут.

Любовь Силаева,
Пыталово, Псковская обл.

...НАТУРАЛЬНАЯ СО ШПИНАТОМ

1 часть крапивы, 2 части шпината, 1 часть воды.

Свежие молодые листья жгучей крапивы собрать, удалить поврежденные и высохшие листья, промыть их в холодной воде. Затем крапиву порезать, сложить в кастрюлю. Перебрать и вымыть листья шпината и тоже поместить в кастрюлю. Залить горячей водой (1 часть воды на 3 части зеленой массы) и кипятить 4-5 минут. Еще горячей смесь уложить в банки, накрыть крышками и стерилизовать: пол-литровые банки 25 минут, литровые – 35 минут.

Крапиву натуральную можно заготовить также и со щавелем в таком же соотношении (или щавеля взять 1 часть).

Надежда Денисенко,
Новополоцк, Витебская обл.

...СОЛЕНАЯ

На 1 кг листьев крапивы – 75–100 г соли.

Молодые листья крапивы после сортировки промыть, дать стечь воде. Измельчить ножом из нержавеющей стали, добавить сухую соль и растереть (впрочем, можно и не растирать). Плотно уложить в сухие, чистые банки и укупорить капроновыми крышками или обвязать пергаментной бумагой.

Приготовленную таким образом крапиву можно использовать для приготовления первых обеденных блюд.

Екатерина Смирнова,
Вязники,
Владимирская обл.

ПОРОШОК ИЗ КРАПИВЫ

Высушить листья и стебли, предварительно удалив грубые части, в тени в проветриваемом помещении. Затем измельчить и просеять через сито. Полученный порошок полезно использовать для приготовления супов, соусов, омлетов, каш, оладий.

Надежда Денько, Слоним,
Гродненская обл.

"Кулинарные заготовки на зиму", № 1 (10), 2009 г.

Познакомимся поближе

Листья и стебли сныти богаты витамином С и каротином, содержат протеин. Для употребления в пищу и заготовок собирают молодые неразвернувшиеся листья и черешки. Листья сныти заквашивают, солят, протирают в пюре и хранят несколько месяцев в прохладном месте.

Сныть...

...соленая

На ведро листьев сныти – 1,5 стакана соли.

Листья и черешки сныти очистить, помыть и сложить в кадку, пересыпая солью. Наполненную емкость накрыть кружком и сверху положить гнет. Когда листья осядут и кружок немного опустится, в кадку заложить новую порцию свежих листьев, пересыпая их солью. Хранить кадку следует в погребе или непромерзающем подвале.

Ирина Дышева, Звенигород, Московская обл.

...квашеная

На 10 кг листьев сныти – 7–10 морковок, стакан клюквы или брусники, 2 г тмина, не более 250 г соли.

Квасить сныть можно в бочке или эмалированной емкости. Перед закладкой в тару листья сныти надо перемешать с солью (можно добавить моркови и пряных специй), пока они не пустят сок. После этого сныть заложить в бочку и утрамбовать. Сверху на утрамбованные листья снова положить слой специй и так доверху. Затем накрыть все салфеткой, положить деревянный кружок и сверху поместить груз.

Чтобы избежать исходящего из заполненной бочки неприятного запаха, надо деревянной палкой протыкать до дна бочки в нескольких местах через каждые 1-2 дня, как это мы делаем при квашении капусты.

Елена Воронина, Старая Русса, Новгородская обл.

Заготовка из сныти для шей

0,5 кг листьев и черешков сныти, 0,5 кг зеленого лука, 250 г укропа, 80–100 г соли.

Свежие листья и черешки сныти перебрать, вымыть и измельчить. Промытый зеленый лук нарезать кусочками. Чистые молодые листья укропа перебрать, вымыть, нарезать. Все перемешать и тщательно протереть с солью до выделения сока и плотно уложить в банки.

Стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые банки – 20 минут, литровые – 25 минут. Перед употреблением зелень промыть в кипящей воде для удаления излишков соли.

Алиса Вечер, Саратов.

Пожалуйста, переверните страницу ⇨

СПАРЖА МАРИНОПЛИЧНАЯ

Для заливки: на 1 л воды – 10 г лимонной кислоты (можно заменить 100 г 9%-ного уксуса, но добавить его нужно после кипячения заливки), 30 г сахара, 25–30 г соли.

Спаржу тщательно промыть в холодной воде, отрезать, сохраняя у каждого побега верхушки, куски длиной 10-10,5 см и уложить вертикально в стеклянные банки.

Побеги бланшировать 3–5 минут в горячей воде (температура 90–98 градусов), затем остудить холодной водой, после чего немедленно консервировать: заливку кипятить 3–5 минут и сразу влить в банки со спаржей.

Стерилизовать при слабом кипении: пол-литровые банки – 10–15 минут, литровые – 25минут.

Готовые консервы можно использовать как гарнир с маслом или как салат с добавлением майонеза и сметаны.

Тамара Бессонова,
Арзамас,
Нижегородская обл.

Этот полезный ПОРОШОК ИЗ ЛИСТЬЕВ КЛЕВЕРА

Подсушить листья сначала на воздухе в тени, а затем в духовке, измельчить в порошок и просеять через сито.

Использовать для заправки супов (1 ст. ложка на порцию), приготовления соусов и других приправ.

Надежда Черкасова, Кирсанов, Тамбовская обл.

ЛЕБЕДА...

...СУШЕНАЯ

Собранные молодые растения высушить, разложив или подвесив их пучками на открытом воздухе (на ветру или на солнце). Хранить в стеклянных банках или деревянных ящиках, обложенных бумагой. Перед употреблением обваривать кипятком.

Вероника Срезневская,
Ростов, Ярославская обл.

...СОЛЕНАЯ

Собрать листья лебеды, перебрать их, вымыть и подсушить. Укладывая в эмалированную емкость, пересыпать солью (на ведро зелени 1 стакан соли), накрыть деревянным кругом с грузом. После того как масса осядет, добавить свежие листья.

Перед употреблением промыть и порубить. Использовать для заправки супов.

Нина Степанова,
Алексеевка, Белгородская обл.

...МАРИНОВАННАЯ

Листья лебеды перебрать, очистить, вымыть, отжать воду, мелко порубить. После этого положить в кастрюлю, посолить и кипятить до загустения. Охладить, сложить в банку или эмалированную емкость и залить крепким раствором соли и уксуса.

Светлана Пискарева,
Серпухов, Московская обл.

...МАРИНОВАННАЯ

1 кг зелени.

Для маринада: на 1 кг зелени – 1 стакан уксуса, 3 стакана воды, 50 г сахара, 50 г соли, 3 лавровых листа, 10 горошин черного перца (кипятить в течение 10 минут).

Измельченную зелень медуницы положить в стеклянную банку, залить маринадом, закрыть крышкой и поставить на хранение в холодильник.

Оксана Грибоедова,
Торопец,
Тверская обл.

...СОЛЕНАЯ

Измельченную зелень медуницы положить в стеклянную банку и залить 10%-ным раствором соли. Хранить в холодильнике.

Лариса Тимошик,
Дзержинск,
Минская обл.

СОЛЕНЫЙ ЛОПУХ

Вымоченные в холодной воде зеленые ростки лопуха (не длиннее 30 см) сложить в эмалированную посуду, пересыпая солью (слои лопуха толщиной около 5 см перемежают слоями соли толщиной 1 см). Сверху положить деревянную крышку с грузом.

Перед употреблением вымачивать.

Ирина Суслова, Астрахань.

СИРОП ИЗ КРАПИВЫ ДЛЯ НАПИТКОВ

1 кг листьев крапивы, 0,5 кг меда, вода.

Листья крапивы пропустить через мясорубку, добавить 3 стакана воды, прокипятить и процедить через марлю. Затем соединить с медом, добавить еще 0,5 л воды, довести до кипения, дать немного остыть и разлить в бутылки.

Хранить в холодном месте. Использовать для приготовления напитков.

Юлия Терещенко, Гагарин,
Смоленская обл.

ПРИПРАВА ИЗ ИВАН-ЧАЯ

Молодые листья и побеги **иван-чая, медуницу, щавель** мелко нарезать, посолить, уложить в стеклянные банки, накрыть полиэтиленовыми крышками или пергаментной бумагой. Хранить в прохладном месте. Использовать для заправки супов, щей, борщей, вторых мясных и рыбных блюд.

В приправу можно добавить **чеснок**: он удлиняет срок хранения и придает своеобразный аромат.

Вера Ситникова,
Саратов.

Строчки и сморчки сушеные

Сморчковые грибы относятся к категории условно съедобных.

Как хранить сушеные грибы?

Хранят их в марлевых или полотняных мешочках в хорошо проветриваемом месте, отдельно от продуктов с резким запахом. Необходимо, чтобы это помещение было сухим, так как сушеные грибы сильно поглощают воду из окружающей среды, особенно если они заготовлены в виде грибного порошка. Если отчего-либо грибы сделались влажными, их следует перебрать и подсушить.

Для сохранения грибов в течение длительного срока можно их сразу же после досушивания, пока они еще сохраняют свою хрупкость и тепло, уложить в герметически закрывающиеся стеклянные банки. Банки стерилизуют при температуре 90 градусов: пол-литровые – в течение 40 минут, литровые – 50 минут.

Для отсасывания воздуха из банок можно применить следующий способ. На внутреннюю поверхность крышки наливают немного спирта, зажигают его и сразу же закрывают банку. При горении спирта расходуется практически весь кислород, находящийся в банке, в результате чего грибы не заплесневеют, даже если они были недостаточно высушены и укладывались в сыром помещении.

Перед приготовлением из них пищи грибы обмывают щеткой, очищая пыль и грязь, и заливают на несколько часов водой для набухания, а затем в этой же воде варят. Еще лучше замачивать сушеные грибы в молоке или молоке пополам с водой. Почерневшие при сушке грибы, перед тем как положить в суп, следует хорошо промыть, чтобы они не придали супу черный цвет.

Отвар из сморчковых грибов выливают, не пробуя.

Викентий Кулаковский, Минск.

В ТЕМУ

Весенние грибы (строчки и сморчки) перед сушкой очищают от земли, песка и хвои, протирают влажной тряпочкой, а ножки обрезают. Затем грибы провяливают под навесом или в проветриваемом помещении, нанизав их на нитки, бечевки, или в решетках. Сушат в проветриваемом сухом помещении примерно 5-6 месяцев. За это время кислород воздуха очищает токсины, обезвреживает грибы, и они становятся пригодными к употреблению в пищу. Потом строчки и сморчки досушивают на солнце. Сушить их в печи нельзя, так как они подгорают и теряют свою питательную ценность.

Употреблять сухие строчки и сморчки в пищу можно после 25–30 дней хранения.

"Кулинарные заготовки на зиму", № 1 (10), 2009 г.

Консервируем...

...ШАМПИНЬОНЫ

Отобрать молодые шляпки шампиньонов, диаметром не более 2,5 см, без повреждений и пятен. Крупные шляпки разрезать на две-четыре части. Очищенные и промытые грибы бланшировать в 2%-ном растворе поваренной соли с добавлением 0,5%-ной лимонной кислоты. Затем грибы вынуть из жидкости, промыть в чистой воде и варить в течение получаса в специальной заливке, приготовленной следующим образом.

На 1 кг грибов – 25 г пшеничной муки, 100 г сливочного масла или маргарина. Соль по вкусу.

В горячей воде заварить пшеничную муку, добавить в нее сливочное масло или маргарин (в данном случае растительное масло для заливки не годится), посолить. После окончания варки грибы уложить в банки, залить заливкой, в которой они варились. Банки закрыть крышками и стерилизовать 25 мин.

Мария Ильинская, Псков.

...СМОРЧКИ (СТРОЧКИ)

Очищенные и промытые сморчки или строчки бланшировать с течение 8–10 минут в кипящем 2%-ном растворе поваренной соли, с добавлением 0,5%-ной лимонной кислоты. Затем отвар слить, промыть грибы в чистой воде, уложить в стеклянные банки и залить 1-2%-ным раствором поваренной соли. Банки закрыть крышками и стерилизовать в скороварке: пол-литровые – 30 минут, литровые – 40.

Валентина Лисовская, Киров, Калужская обл.

КОМПОТ ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ

Первый способ

Для консервирования подходят темные сорта земляники, которые почти не меняют цвета при обработке. Отобрать ягоды средней величины, зрелые, но не перезревшие. Уложить их плотно в банки и залить сахарным сиропом. Стерилизовать 20 минут при температуре 80 градусов.

Второй способ

Очищенные ягоды уложить плотно в банки, посыпать сахаром, закрыть крышками и оставить на несколько часов. Затем встряхнуть банки, чтобы в них уместилось еще немного ягод. Стерилизовать 20 минут при температуре 80 градусов.

На литровую банку кладется 200 г сахара.

Лариса Дудина, Горки, Могилевская обл.

СИРОП ЧЕРЕМУХОВЫЙ

На 1 кг мякоти – 1 л воды, 1 кг сахара.

Собранные плоды черемухи выдерживают при комнатной температуре в течение суток, затем заливают небольшим количеством воды, нагревают до 80–90 градусов в течение 5–7 минут и энергично перемешивают деревянной лопаточкой, чтобы отделить мякоть от косточек. После этого протирают через сито, добавляют воду и сахар, варят до нужной густоты и разливают в бутылки для хранения.

Вера Богомазова, Краснодар.

СИРОП ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ

350 г земляничного сока (полученного с помощью соковыжималки) кипятить 10 минут с **650 г сахара** и соком **2 лимонов (или 10 г лимонной кислоты).** Разлить по бутылкам и сразу же закрыть их.

Валентина Захарова, Бобров, Воронежская обл.

СЫРЫЕ ВИТАМИННЫЕ СОКИ И ПЮРЕ

Для сиропа: 0,25 стакана воды, 2 стакана сахара.

Спелую сухую немятую землянику непосредственно с грядки (утреннего сбора) перебрать, размять и протереть через густое сито.

На каждый стакан протертой массы положить 2 стакана сахарной пудры или добавить сахарный сироп, приготовленный из сахара и воды. Перемешать и поставить в холодное место на 5-6 часов, иногда помешивая, чтобы весь сахар растворился.

После этого разлить в темные прокипяченные и высушенные в духовке бутылки, закупорить обработанными в кипятке пробками и залить горлышки бутылок сургучом или парафином.

Хранить в прохладном месте. Витамины в этих соках сохраняются почти полностью в течение года.

Таким же образом можно приготовить и соки (пюре) из малины, черной смородины.

Валерия Сидоркина, Кондровский район, Калужская обл.

"Кулинарные заготовки на зиму", № 1 (10), 2009 г.

ЛОВИЛО...

...ИЗ ЛОПУХА

1 кг корней лопуха, 1 л воды, 50 г уксусной эссенции, 1 кг сахара.

Осторожно влить в воду уксусную эссенцию, довести до кипения. В кипящую жидкость опустить измельченные на мясорубке корни лопуха и варить их до мягкости, после чего протереть через сито, добавить сахар и варить до готовности.

Ольга Петрова, Челябинск.

...ИЗ ЛОПУХА СО ЩАВЕЛЕМ

400 г корней лопуха, 200 г щавеля, 1 кг сахара.

Измельчить корни лопуха и листья щавеля, сварить их до мягкости в небольшом количестве воды, протереть через сито, добавить сахар и варить до готовности.

ВАРЕНЬЕ ИЗ МЯТЫ

200–300 г листьев мяты со стеблями, 1 кг сахара, лимонная кислота по вкусу, 0,5 л воды.

Собранные листочки мяты вместе со стеблями, лимоны вместе с кожурой, но без семян мелко порезать и варить в течение 10 минут, затем сутки настаивать. После этого массу отжать, настой процедить, добавить в него сахар и варить до готовности. Горячее варенье разлить в банки и закатать.

Вместо лимона можно использовать лимонную кислоту, добавив 0,5 ч. ложки ее за 15 минут до конца варки.

Софья Воинова, Воронеж.

ЗАСАХАРЕННЫЕ ЛИСТЬЯ МЯТЫ

Хорошо развитые листья мяты промойте, просушите, смажьте с обеих сторон яичным белком. Затем, взяв каждый лист за черешок, обсыпьте его сахарным песком и осторожно положите на кальку или вощеную бумагу, дайте хорошо просохнуть. Такие листья не теряют своих качеств в течение года. Их используют для приготовления чая, кваса и других напитков.

Елена Страх, Смоленск.

ВАРЕНЬЕ ИЗ КРАСНОЙ ЧЕРЕМУХИ

1 кг ягод, 1 кг сахара, лимонная кислота по вкусу.

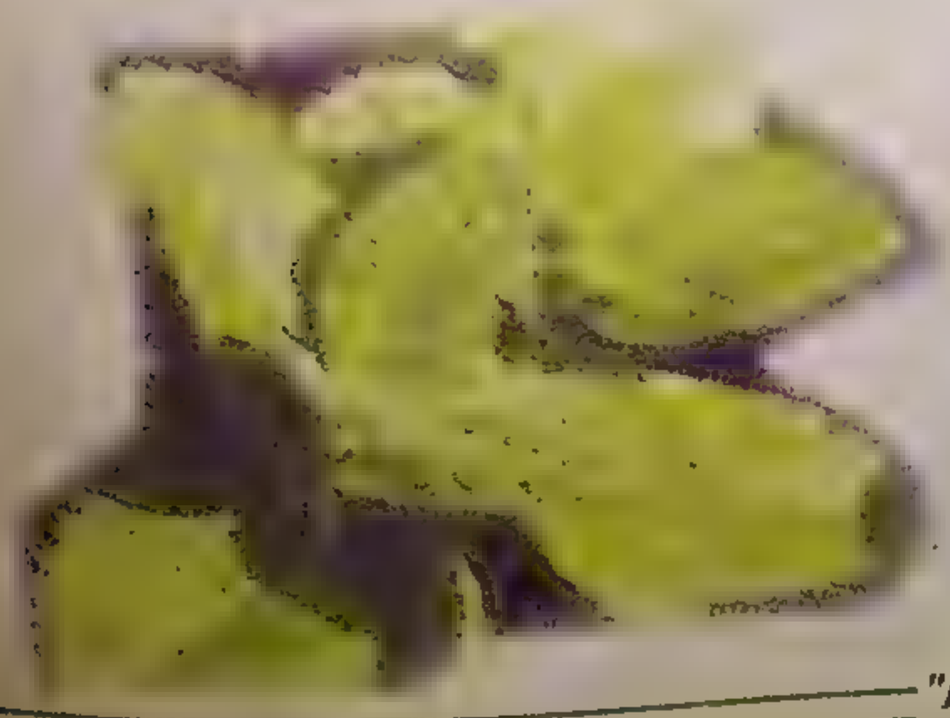
Плоды засыпать сахаром на 12 часов, сок слить в кастрюлю, довести до кипения, добавить ягоды и варить до готовности.

Раиса Войцехович, Волковыск, Гродненская обл.

ЧЕРЕМУХОВАЯ «МУКА»

Плоды черемухи сушат и размалывают в мельнице или измельчают в ступке. Полученную муку с добавлением солода и сахарного песка разводят водой до нужной консистенции: получается прекрасная и необычная начинка для пирожков.

Тамара Ягодина, Тамбов.



СОК ИЗ КРАПИВЫ

1 кг молодой крапивы, 1 л холодной кипяченой воды.

Пропустить молодую крапиву через мясорубку, добавить 0,5 л холодной кипяченой воды, перемешать, отжать сок через марлю.

Оставшиеся выжимки вторично пропустить через мясорубку, разбавить водой (0,5 л), отжать сок и соединить его с первой порцией.

Разлить полученный сок в пол-литровые банки, пастеризовать при температуре 65–70 градусов 15 минут, затем закрыть прокипяченными полиэтиленовыми крышками. Хранить в прохладном месте.

Сок из крапивы можно использовать для приготовления приправ и напитков. Его хорошо также соединять с березовым или морковным соками и медом. Можно добавлять в него лимонный сок, вермут или портвейн.

Марина Никишина, Дзержинск, Нижегородская обл.

НАПИТОК ИЗ КЛЕВЕРА

200 г головок клевера, 1 л воды, 0,5 кг сахара.

Головки клевера положить в кипящую воду и варить в течение 20 минут. После охлаждения отвара процедить его, добавить сахар и размешать. Подавать в охлажденном виде.

Ольга Галицкая, Борисоглебск, Воронежская обл.

КОФЕ ИЗ КОРНЕЙ ЛОПУХА

Очищенные и промытые корни лопуха измельчить, высушить сначала на воздухе, затем в духовке (до побурения) и размолоть в кофемолке.

Заваривать, исходя из расчета 1-2 чайные ложки на 1 стакан кипятка.

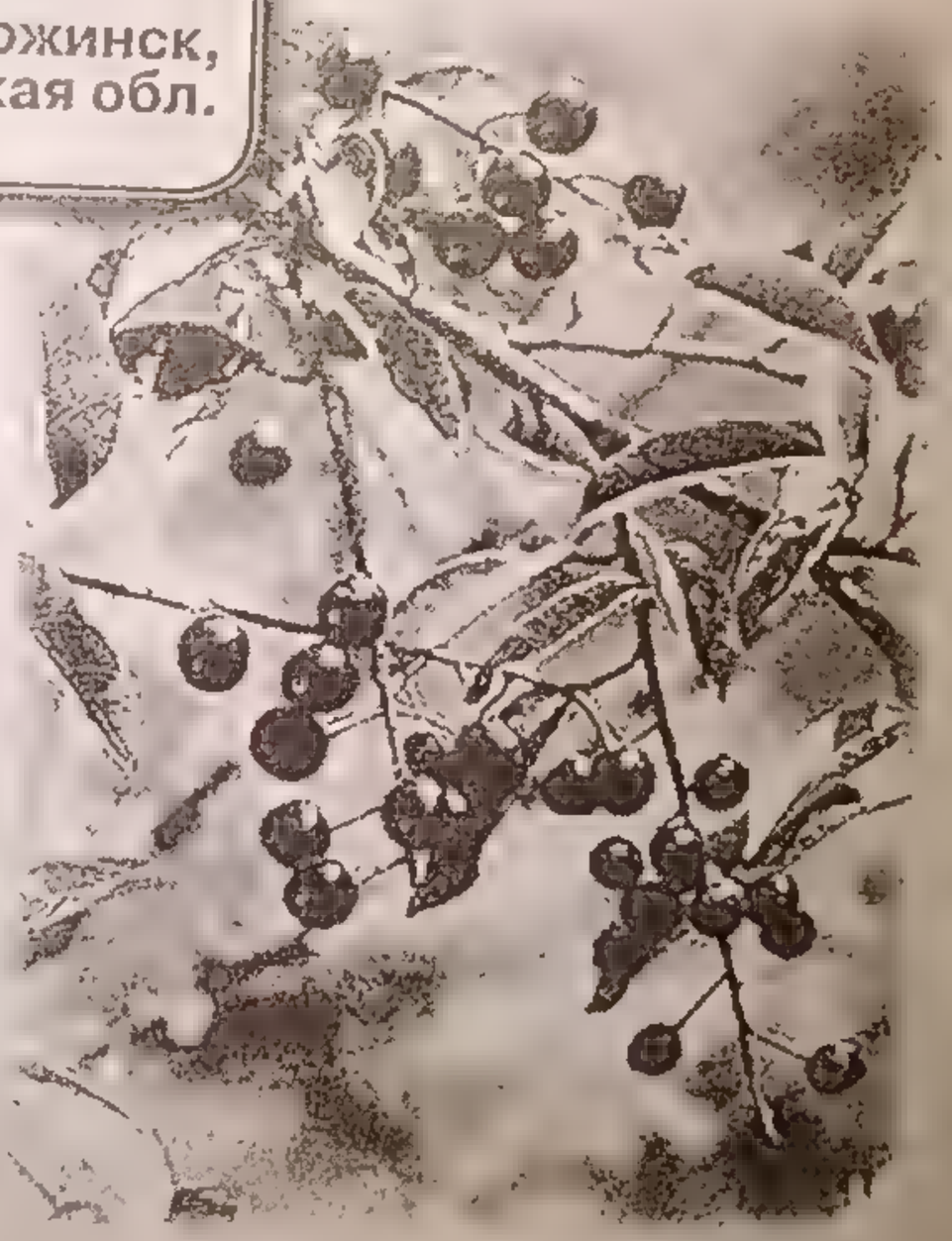
Надежда Чернявская, Молодечно, Минская обл.

КОМПОТ ИЗ ЧЕРЕМУХИ

1 стакан свежих ягод черемухи, 2 ст. ложки сахара, 4 стакана воды.

Промытые ягоды черемухи залить водой, добавить сахар, довести до кипения.

Софья Воинова, Воронеж.



ЧАЙ СБОРНЫЙ С КЛЕВЕРОМ

Высушить при комнатной температуре в тени цветки клевера (2 части), траву зверобоя (1 часть) и листья черной смородины (1 часть). Перемешать и использовать для заварки.

НАПИТОК «БЕРЕЗОВЫЙ» (старинный рецепт)

На 5 л березового сока – 1,6 кг сахара, 2 лимона, 1 л портвейна.

В бочонок залить березовый сок, портвейн, добавить сахар, покрошенную мякоть лимонов с кожицей, но без семян.

Бочонок поставить в холодное место (желательно на лед) на 2 месяца. По истечении этого срока сок разлить по бутылкам, тщательно закупорить, прикрепив пробки к горлышку проволокой, и положить в погреб или другое прохладное место боком на песок.

Приготовленный таким способом березовик будет готов к употреблению через 3 недели после разлитва.

Полина Хадоскина, Пучеж, Ивановская обл.

БЕРЕЗОВИК

На 5 л березового сока – 0,75 л портвейна, 0,5 л водки, 1,2 кг сахара-песка, 600 г изюма.

Подрезать кору большой молодой березы, сделать поперечное отверстие, плотно воткнуть в него лубок и под него подставить кастрюлю или миску. С хорошего дерева можно получить от 10 до 40 л сока.

Сок залить в бочонок, туда же залить портвейн, водку, добавить сахар и изюм. Содержимое бочонка тщательно помешать, чтобы сахар растворился. Бочонок закупорить втулкой как можно плотнее и поставить в холодное место, желательно на лед, на 2,5 месяца.

По прошествии этого срока разлить по бутылкам, тщательно закупорить, закрепив пробки за горлышко с помощью проволоки, положить в погреб или другое прохладное место на бок.

БЕРЕЗОВЫЙ СОК ПО-ДОМАШНЕМУ

На 1 л березового сока добавляют 125 г сахара и 5 г лимонной кислоты.

Затем фильтруют, разливают в банки, пастеризуют и закручивают крышками.

Полезно смешивать березовый сок с другими соками, полученными из свежих фруктов и овощей, а также настаивать его на листьях мяты, мелиссы, чабреца, зверобоя, липовом цвете, плодах шиповника, ягодах брусники.

Алексей Зубарев, Осиповичи, Могилевская обл.

СТАРИННАЯ НАЛИВКА ИЗ ЧЕРЕМУХИ

Водка, ягоды черемухи, сахар.

Собрать самую спелую черемуху, рассыпать ее не слишком густо на простыню, оставить на 3 дня. Затем пересыпать на решето или доски, поставить в духовку, чтобы ягоды не запекалась, а только подвяли, вынуть, хорошенько истолочь, насыпать в бутыль до горлышка. Долить водку, дать настояться 6 недель. После этого слить, подсластить по вкусу.

Эта наливка очень вкусная, и ее трудно отличить от вишневки с истолченными косточками.

Ирина Гладунко, Злынка, Брянская обл.

"Кулинарные заготовки на зиму", № 1 (10), 2009 г.

С миру по строчке: разные разности

Сушка пряных трав

Молодой **укроп, петрушку, мяту, базилик, мелиссу, чабер** надо чисто вымыть и высушить на сите слоем не более 2 см при температуре не выше 50°С в сушилках или в остывающей печи.

Хорошо также сушить зелень, связав ее небольшими пучками, которые развешиваются в тени, под крышей, на чердаке.

Когда зелень высохнет и листья со стебельками станут ломкими, их можно осторожно измельчить, размять руками до состояния мелкой крошки или порошка. Порошки всыпать в сухие чистые банки и плотно их закрыть.

Из порошков разных трав можно сделать смеси в любом сочетании, по вкусу.

Елена Долгополова, Калач, Воронежская обл.

Клубника в собственном пюре

Клубнику перебрать, промыть в холодной воде, разделить на две части. Одну часть всыпать в кастрюлю, накрыть крышкой и на малом огне довести до кипения. Варить 5–7 минут, затем массу протереть через сито и вновь довести до кипения.

Другую часть ягод плотно уложить в достаточно прогретые банки, залить горячим клубничным пюре.

Пастеризовать при температуре 85°С 15–25 минут. Затем закатать крышками, перевернуть вверх дном до остывания.

Татьяна Самарина, Гродно.

Засолка щавеля

На 1 кг щавеля – 30 г соли.

Щавель промыть, дать воде стечь, мелко порезать, посолить. Наполнить щавелем бутылки до самой пробки. При набивке встряхивать, чтобы щавель ложился более плотно. Сверху щавеля налить в бутылку слой жира, закупорить пробкой и завязать шпагатом.

Хранить в прохладном месте. Желательно бутылки стерилизовать.

Оксана Мытина, Щигры, Курская обл.

Консервирование зелени

Молодые веточки укропа, петрушки, сельдерея измельчают ножом, смешивают с солью и плотно укладывают в маленькие стеклянные банки. Соли берут 100 г на 1 кг массы зелени. Солить можно каждый вид зелени отдельно или все в смеси.

Хранить можно в любом месте, но лучше всего в холодильнике.

Светлана Прокопцова, Луга, Ленинградская обл.

В подготовке номера на условиях ограниченной уступки авторских прав принимали участие О. Сарафанова, Р. Залевская, Л. Гуляева, М. Климкова, А. Ширнина, Г.Каширина, И.Мяд ельская, Л.Сокольчик, Ю.Чупринский.

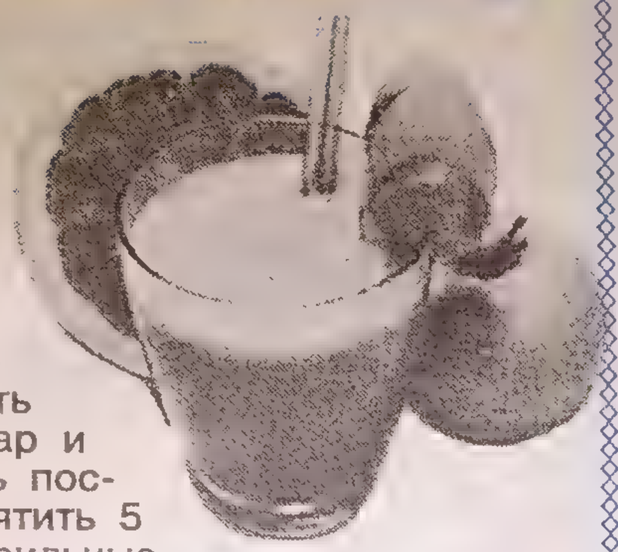
Главный редактор Дмитрий Николаевич Новиков

№ 1 (10), 2009 г.
Газета выходит с 1 июля 2004 г.
Шеф-редактор
Мирослава Сульдина.
Учредители в Беларуси:
В.В.Капский, В.К.Козловский, В.В.Лапиков, Д.Н.Новиков.
Свидетельство о регистрации № 2171 выдано Министерством информации РБ.
Учредитель в России:
ООО "Детективная газета" в России"

Регистрационный номер:
ПИ №ФС 77-22678
Подписной индекс для Беларуси: 63255
Подписные индексы для России:
каталог "Пресса России" — 16432;
каталог "Почта России" — 10857.
Адрес в Беларуси: 220104 г. Минск, ул. Лынькова, 15-б, оф. 2.
Адрес в России: 214001, г. Смоленск, ул. Кашена, д. 1, оф. 610.
Адрес для писем: 220126, г. Минск, пр-т Победителей, 21, а/я 10.
Редакция газеты "Кулинарные заготовки на зиму".

Сдана в набор 25.04.2009 г.
Подписана к печати 28.04.2009 г. (16.00)
Вышла в свет 4.05.2009 г.
Отпечатана в типографии ОДО "Знамение".
Лицензия № 02330/0150475 от 25.02.2009 г.
220108, г. Минск, ул. Корженевского, 14.
Заказ № 322.
Тираж 22400 экз.
Объем издания — 1 п.л.
Газета выходит 1 раза в полугодие.
Цена договорная.

Морковь в виноградном соке



1 кг моркови, 500 г виноградного сока, 5 г (1 ч. л. тмина), 100 г сахара.

Морковь нарезать кубиками, залить соком, добавить сахар и семена тмина. Смесь поставить на огонь, кипятить 5 минут, разлить в стерильные банки и закатать.

ВНИМАНИЕ!

Выходит очень интересная газета «Заготовки». Здесь печатаются самые ходовые рецепты домашнего консервирования, соления, маринования. Самые вкусные варенья, настойки, вина и наливки! Читайте и выписывайте.

Подписной индекс для России: каталог «Пресса России» — 64168. Каталог «Почта России» — 63440.
Для Беларуси – 63298.

В подготовке материалов номера на условиях ограниченной уступки авторских прав принимали участие Т. Толстых, А. Лычковский, А. Толстых, В. Мисун, Е. Поляткова, Н. Толстых.

Разносолы

№ 1 (02) 2009 г.
Свидетельство о регистрации № 2636 выдано Министерством информации РБ.
Газета выходит с августа 2008 г.
Подписные индексы:
для России:
Каталог «Пресса России» — 41638.
Каталог «Почта России» — 12784.
Для Беларуси — 64213.
Шеф-редактор Александра НОВИКОВА
УЧРЕДИТЕЛИ: В.В.Капский, С.К. Козловский, В.В. Лапиков, Д.Н. Новиков.

Главный редактор Дмитрий Николаевич НОВИКОВ

Адрес: 220104, г.Минск, ул.М.Лынькова, д.15 «Б», оф. 2.
Адрес для писем: 220126, г.Минск-126, пр-т Победителей, 21, а/я 10.
Редакция газеты «Разносолы»
Сдана в набор 23.04.2009 г.
Подписана к печати 28.04.2009 г. (16.00)
Вышла в свет 4.05.2008 г.
Отпечатана в ОАО «Брестская типография» 224013, г.Брест, пр-т Машерова, 75.
Объем издания — 1/2 п.л.
Тираж 128000 экз.
Заказ № 1416
Цена свободная.

Разносолы

1(02) 2009

В номере:

Лето в банке

☆

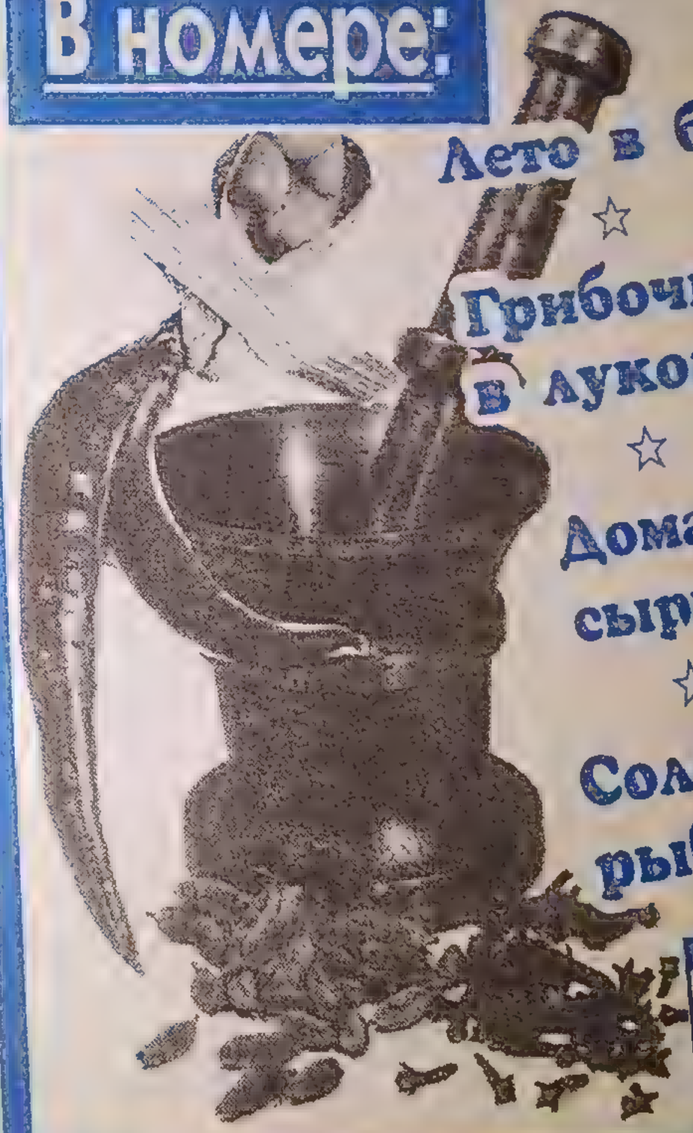
Грибочки в лукошке

☆

Домашние сыры

☆

Соление рыбы



ISSN 2072-4942

Солим первую зелень

Солёный щавель

2 кг щавеля, 1,5 кг соли.

Щавель перебрать, вымыть и нарезать полосками по 1-2 сантиметра. Затем перетереть с солью. Банки обдать кипятком и выложить в них перетёртый с солью щавель. Сверху засыпать солью на 2-3 сантиметра. Хранить лучше в подвале или холодильнике.

Зелёное ассорти

1,5 кг щавеля, 1,5 кг соли, 500 г зелёного лука, 1,5 кг укропа, 10-15 молодых морковок.

Щавель перебрать, обмыть и порезать полосками по одному сантиметру. Зелёный лук мелко порубить. Морковь очистить и порезать маленькими, тоненькими кружочками. Укроп мелко нарезать. Зелень соединить с морковью, тщательно перетереть, постепенно добавляя соль. Банки обдать кипятком и выложить в них зеленое ассорти, не докладывая до края банки 2-3 см. Затем досыпать сверху на 2-3 см соли, закрыть пластмассовыми крышками. Хранить в темном, холодном месте.

Интересно знать, что наши бабушки готовили зеленое ассорти и накрывали это блюдо вместо крышек пергаментной бумагой, которую промазывали белком.

Соленые одуванчики

2 кг одуванчиков.

<u>Для рассола:</u> на 900 мл воды, 100 г соли.

Одуванчики тщательно промыть, вымочить 1-2 часа в соленой воде, чтобы не было горечи, воду слить и засолить их в 10-процентном растворе соли, затем сложить в банки и укупорить. Хранить в прохладном месте.

* ***Прикорневую розетку одуванчика надо срезать чуть пониже листьев.***

Одуванчики нужно начинать заготавливать ранней весной, когда листья начнут подниматься над землей на 3-5 см. вместе с цветочной почкой – это розетка одуванчика. Зимой вы ими не нахвалитесь!

Алена Поляткова, г.Заславль.

Ледяная крапива

2-3 кг молодой крапивы, 200-300 г молодого укропа, 3 л воды.

Крапиву перебрать, помыть и мелко порезать. Укроп перебрать, замочить в холодной воде на 30-40 минут, обсушить и мелко порубить. Соединить крапиву и укроп, затем положить в формочки для льда и залить охлажденной кипяченой водой. Формочки с зеленью поставить в морозильник. Когда вода замерзнет, выбить ледяные кубики с крапивой из формочек и расфасовать по пакетам. Зимой добавлять по кубику в супы.

Приправа для супа

1 кг соли, 1 кг репчатого лука, 1 кг моркови, 1 кг красных помидор, 300 г укропа, 300 г петрушки.

Лук, морковь, помидоры пропустить через мясорубку или измельчить на блендере. Укроп и петрушку мелко нарезать. Все смешать, добавить соль и разложить в чистые банки, закрыть пластмассовыми крышками. Хранить в холодильнике.

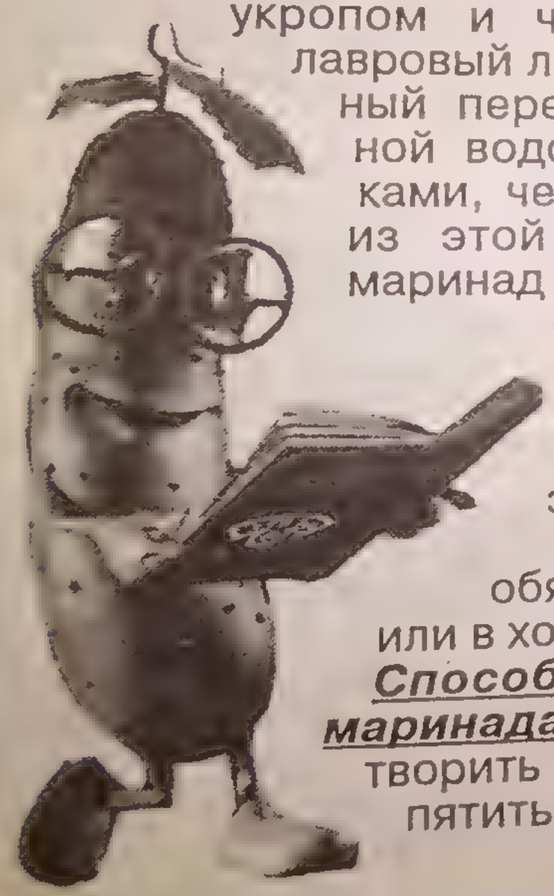
Огурцы «Закусочные»

(рецепт рассчитан на трехлитровую банку)

2 кг огурцов, 6 листов смородины, 2 листа вишни, 2 зонтика укропа, 5 зубчиков чеснока, 1 лист хрена, 2 листа винограда на дно и сверху (по желанию), 2 лавровых листа, 15 горошин черного перца, 5 шт. душистого перца, 1,5 ст. л. 9 %-ного спиртового уксуса.

<u>Для маринада:</u> на 1 л воды – 100 г соли, 50 г сахара, 50 г уксуса.

Огурцы вымыть и плотно уложить в банки, перекладывая каждый слой листьями смородины, вишни, хрена (хрен измельчить), укропом и чесноком. Добавить лавровый лист, душистый и черный перец. Залить кипяченой водой, прикрыть крышками, через 20 минут слить, из этой воды приготовить маринад и залить огурцы. На одну трехлитровую банку добавить 1,5 ст. ложки 9%-ного спиртового уксуса, закатать.



Хранить огурцы обязательно в подвале или в холодильнике.

<u>Способ приготовления маринада:</u> В теплой воде растворить соль и сахар, закипятить и добавить уксус.

Соленая скумбрия

1 большая скумбрия (вес примерно 650 г). 1 ч. л. кориандра, 1 ст. л. соли с горкой, 1\2 ч. л. черного молотого перца, 2-3 измельчённых лавровых листа.

Скумбрию обмыть и приготовить филе, затем посолить со всех сторон, поперчить. Лавровый лист мелко покрошить и обсыпать им рыбу. Скумбрию уложить в эмалированную посуду, добавить кориандр и накрыть крышкой. Каждые 3-4 часа рыбу рекомендуется переворачивать. Через два дня рыбка будет готова!

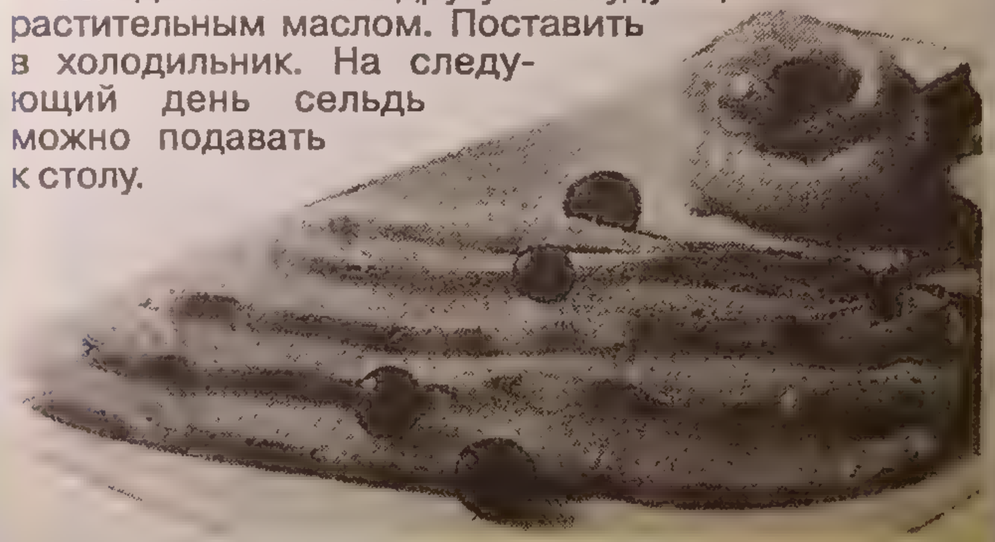
Сельдь «Аппетитная»

3 свежемороженые сельди средних размеров, 1 пакетик специй для засолки рыбы, 200 г рафинированного растительного масла.

<u>Для рассола:</u> на 1 л кипяченой воды – 100 г соли, 3 ст. л. сахара, 0,5 ч. л. лимонной кислоты.

Из сельди приготовить филе, затем порезать на небольшие кусочки и залить рассолом рыбу на 30 минут. Рассол вылить и засыпать рыбу специями для засолки. Оставить на 10 минут.

Сельдь выложить в другую посуду и целиком залить растительным маслом. Поставить в холодильник. На следующий день сельдь можно подавать к столу.

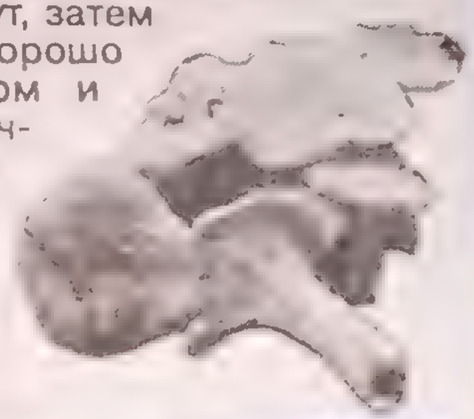


Хитрые лисички

1 кг лисичек, 2-3 горошины черного перца, 2-3 гвоздики,2-3 лавровых листа, 4-5 ст. л. уксуса.

Для маринада: ***На 1 литр воды 5 ст. л. соли, 2 ст. л. сахара.***

Лисички залить холодной водой и довести до кипения, снять пену, добавить соль, сахар и приправы. Варить 20 минут, затем добавить уксус. Банки хорошо вымыть, обдать кипятком и разложить горячие лисички. Лисички закатать в пастеризованные банки. Хранить в подвале.



Способ приготовления маринада: В воде растворить соль и сахар, довести до кипения.

Специи рассчитаны на литровую банку.

Рыжие лисички

500 г лисичек, 400 г подсолнечного масла, 5-6 шт. репчатого лука, соль по вкусу.

Лисички перебрать, промыть, добавить мелко нарезанный лук, посолить и обжарить в подсолнечном масле до золотистого цвета. Грибочки выложить на блюдо и остудить, затем разделить на 2-3 части, расфасовать в пищевые полиэтиленовые пакеты и заморозить. Хранить в морозильнике.

Зимой вы не нарадуетесь этим грибочкам. Их можно добавлять в жареную картошку и пюре!

Огурцы «Деревенские»

(на трёхлитровую банку)

2 кг огурцов, 2-3 лавровых листа, 6-7 горошин черного перца, 2 зубчика чеснока, 3 маленьких луковицы, 3-4 молодых моркови, 2 листа хрена, 6-7 листов смородины, 4 листа вишни, 2 зонтика укропа (измельчить).

Для маринада: ***на 3 л воды – 5 ч. л. соли, 7 ч. л. сахара, 90 г уксуса.***

На дно каждой банки положить лист хрена. Огурцы вымыть и плотно уложить в банки, перекладывая каждый слой зубчиками чеснока, морковью, молодым луком, листьями смородины и вишни, лавровым листом, черным перцем и мелко нарубленным укропом. Первый раз залить маринадом, прикрыть крышками, через 20 минут слить, закипятить воду, затем второй раз залить огурцы маринадом, закатать. Хранить огурцы обязательно в подвале или в холодильнике.

Способ приготовления маринада: В теплой воде растворить соль и сахар, довести до кипения и добавить уксус.

Ассорти «Нина»

(рецепт рассчитан на пол-литровые банки)

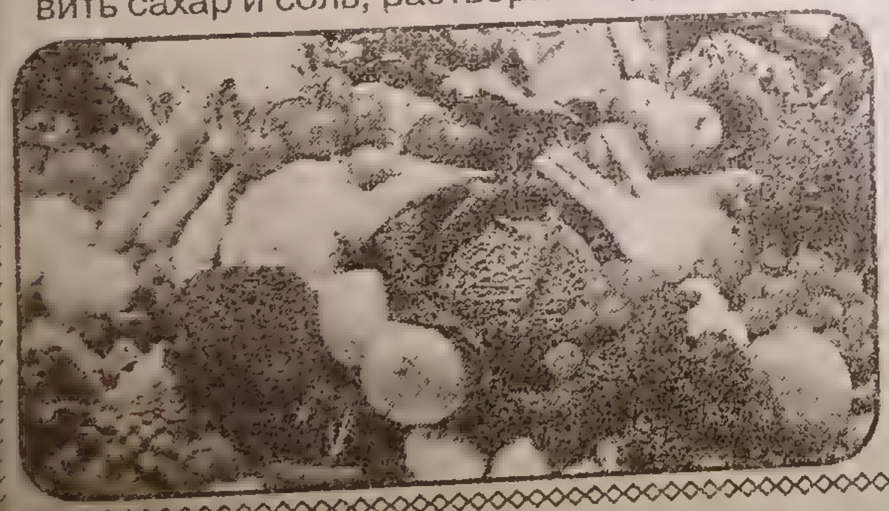
2-3 маленьких зеленых помидора, 2-3 маленьких огурчика, 2-3 молодых луковицы, 6-7 стручков фасоли, 1 ст. л. подсолнечного масла, 2 листа смородины, 2-3 горошины черного перца, 2-3 лавровых листа, 1 ст. л. уксуса.

***Для рассола (на 10 – 15 банок):* на 6,5 литров воды 250 г соли, 100 г сахара.**

На дно банки положить лист смородины, черный перец и лавровый лист. Помидоры разрезать на четыре части, огурцы нарезать кружочками, лук – кольцами. Фасоль разрезать на две части. Овощи уложить в следующем порядке послойно: **1-ый слой** – фасоль, **2-ой слой** – огурцы, **3-ий слой** – лук, **4-ый слой** – помидоры. Затем в каждую банку влить по одной ложке подсолнечного масла и покрыть листом смородинки, как одеяльцем, залить маринадом, пастеризовать 3-7 минут. Влить в каждую банку 1 ст. л. уксуса и закатать.

В ассорти «Нина» рекомендуется добавлять 5-6 ягод войлочной вишни в одну банку.

Способ приготовления маринада: В воду добавить сахар и соль, растворить и довести до кипения.

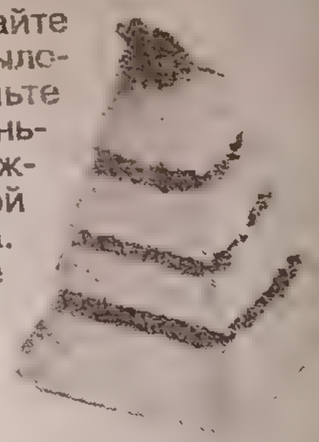


«Золотой сыр»

(старый-престарый польский рецепт)

1 – 1,2 кг жирного творога, 8 яиц (понадобятся желтки), 200-250 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара (10 г).

Если творог слишком мокрый, откиньте его на сито и оставьте на 10-12 часов, чтобы полностью стекла сыворотка. Сухой творог тщательно протрите через сито, чтобы он был нежным. Отделите белки от желтков. Смешайте творог с яичными желтками и выложите в кастрюлю. Затем всыпьте сахар, ванильный сахар и хорошенько размешайте. Выложите творожную массу в специальный (льняной или тканевый) мешочек для сыра. Положите под пресс и поставьте на ночь в холодильник. На следующее утро сыр готов! Аккуратно извлеките сыр из мешочка и порежьте на кусочки 2-3 сантиметра. Можно подавать к столу.



«Соленый сыр»

1-1,2 кг нежирного творога, 5 ст. л. тмина, 5 ст. л. соли.

Сухой творог протереть через сито, чтобы он был пышным. Добавьте в творог соль и тмин. Тщательно перемешайте. Сложите творожную массу в специальный клинок для творога, поставьте под прессом на ночь в холодильник. Уже к обеду у вас будет готов солёный сыр. Сыр желательно разрезать холодным ножом кусочками по 2-3 сантиметра, чтобы не раскрошился. Хранить такой солёный сыр можно в холодильнике. Для того чтобы сыр хранился дольше, его нужно подсушить в печке или в духовке при температуре 50°С в течение суток.

**** Если вы захотите хранить такой сыр в подвале, то рекомендуется добавлять 10 ст. л. соли.***

Свекла пряная

2 кг молодой мелкой свеклы.

Для маринада: *1,5 л яблочного сока, 10 г семян кориандра, 100 г сахарного песка, 20 г соли, 100 г яблочного уксуса, 5 шт. гвоздики.*

Свеклу вымыть, отварить, очистить и нарезать крупными кусочками. Затем уложить свеклу в банки, добавить гвоздику, залить кипящим маринадом, накрыть банки крышками, пастеризовать 10 минут и закатать

Способ приготовления маринада: В яблочном соке растворить сахар, соль, довести до кипения.

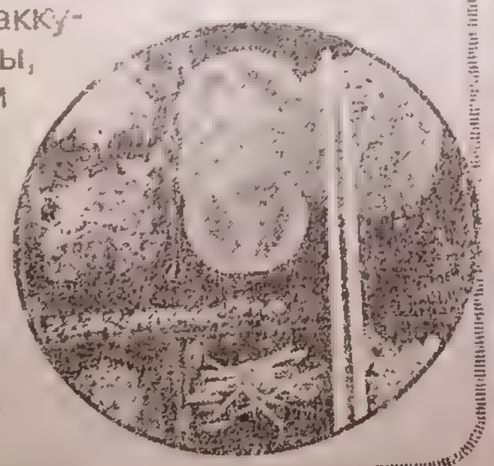
Зелёные помидоры

(фаршированные чесноком)

1 кг зеленых помидор, 200 г чеснока, 5 шт. сладкого перца, 1-2 шт. жгучего перца, укроп и петрушка по вкусу.

Для маринада: на 5 л воды 400 г сахара, 400 г уксуса 9%-ного, 150 г соли.

Помидоры разрезать пополам и удалить мякоть. Мякоть перекрутить через мясорубку или измельчить в блендере. Чеснок очистить, пропустить через чесночницу. Чеснок смешать с мякотью помидоров, затем добавить перекрученные на мясорубку перцы и начинить этим фаршем зеленые помидоры. На дно банки положить веточки укропа и петрушки, затем аккуратно выложить помидоры, начиненные чесночным фаршем. Залить маринадом, стерилизовать 10 минут, закатать. Хранить в холодном месте.



Способ приготовления маринада: В воде растворить сахар, соль, закипятить, затем добавить уксус.

Зеленый горошек

2 кг зеленого горошка

Для рассола: *на 2 л воды 2 дес. ложки 9-процентного уксуса, 4 ст. ложки сахара, 4 ч. ложки соли.*

Для стерилизации банок: *1 ч. ложка соды с горкой на 3 л воды.*

Пол-литровые банки пастеризовать. Горошек молочной спелости промыть в холодной воде. Положить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой так, чтобы она полностью покрыла горох. Кипятить на среднем огне в течение 3-5 минут, воду слить.

Разложить горошек по банкам, залить горячим рассолом, накрыть металлической крышкой, стерилизовать 15 минут, закатать. Хранить в холодильнике или подвале.

Ассорти «Нежное»

200 г разноцветной фасоли, 500 г помидоров, 500 г огурцов, 250 г репчатого лука.

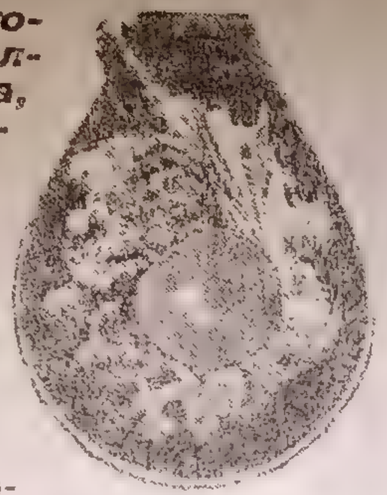
На одну литровую банку: *2 горошины черного перца, 2 лавровых листа, 1 ст. л. уксуса.*

Для маринада: *На 1 л воды – 50 г соли, 50 г сахара.*

Банки ошпарить горячей водой. На дно каждой баночки выложить фасоль. Огурцы и помидоры порезать кружочками, лук – тонкими кольцами. Продукты выложить послойно, добавить лавровый лист и перец. Овощи залить готовым маринадом, добавить уксус, стерилизовать 15 минут, закатать.

Способ приготовления маринада: В воде растворить соль и сахар, закипятить.

Салат «Дунайский»



3 кг помидоров, 1 кг репчатого лука, 1 кг моркови, 1 кг болгарского перца, 200 г сахара, 400 г подсолнечного масла, 8-10 лавровых листиков, 20-25 горошин душистого перца, соль по вкусу, 100 мл уксуса.

Лук нарезать полукольцами, морковь и перец – соломкой, помидоры нарезать дольками. В кастрюлю налить растительное масло, добавить перец-горошек, лавровый лист, 1-2 столовые ложки соли, выложить подготовленные овощи и варить на малом огне 1 час после закипания. Затем добавить уксус и кипятить еще 10 минут. Разложить в горячем виде в пастеризованные банки и закатать.

Фасоль спаржевая

1 кг фасоли, 10-20 веточек укропа, 2-3 головки чеснока, душистый перец.

<u>Для маринада:</u> на 1 л воды 40 г соли, 40 г сахара, 60 г 9%-ного уксуса.

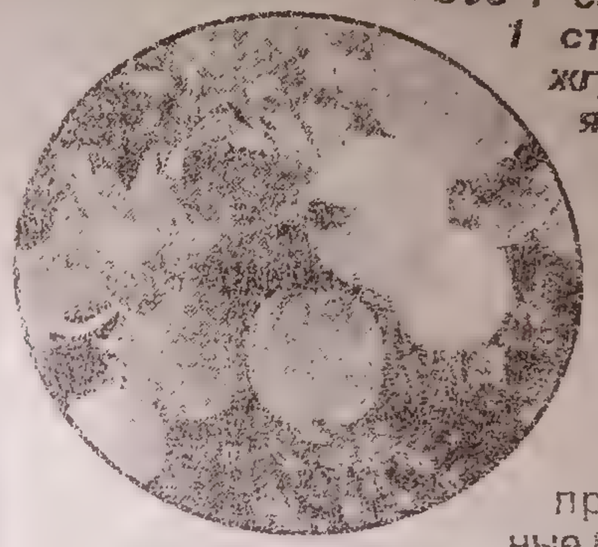
Спаржевую фасоль отварить до готовности. Чеснок очистить от шелухи и разобрать на дольки. В банки выложить готовую фасоль, перекладывая ее веточками укропа и дольками чеснока. Спаржевую фасоль залить маринадом. Стерилизовать 3-5 минут, затем укутать теплым одеялом до полного остывания. Когда банки остынут, перенести их в холодное место.

Зелёная спаржевая фасоль готовится прямо в стручках.

<u>Способ приготовления маринада:</u> В воде растворить сахар и соль, довести до кипения, добавить уксус.

Приправа из зеленого крыжовника

500 г недозрелого зеленого крыжовника, 300 г сахарного песка, 1 стручок красного жгучего перца, 50 г яблочного уксуса.



Крыжовник и перец измельчить, смешать с сахаром и уксусом, поставить на огонь и кипятить 5 минут.

Расфасовать в простерилизованные баночки и закатать.

Настойка «Зверобой»

0,5 л водки, 1 небольшой пучок сушеного зверобоя.

Зверобой настаивается в водке. Готовая настойка должна приобрести цвет крепко заваренного чая, а вкусом напоминать коньяк.

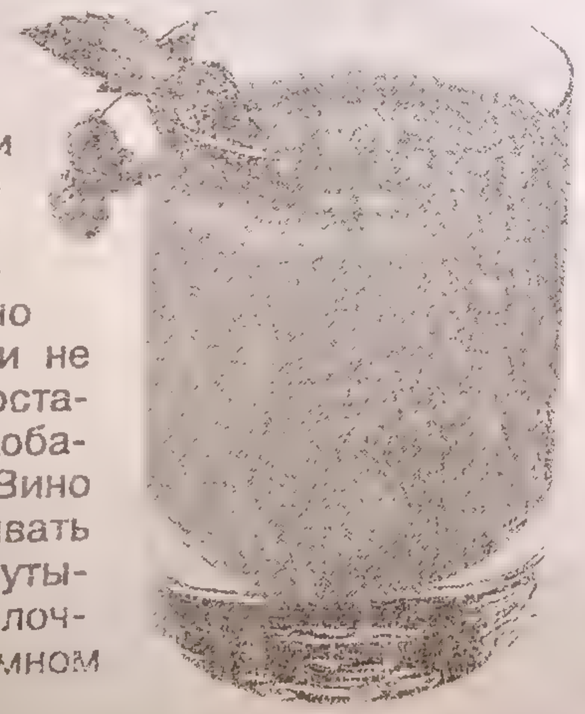
«На моем участке всегда собираю большой урожай ягод. Посоветуйте, что мне с ними делать?»
Алексей Толстых, г.Заславль.

«Дорогой Алексей, рекомендуем приготовить из ягод домашнее вино!»

«Летний аромат»

Ведро красной смородины, ведро воды, 250 г спирта или 500 г водки, 4 кг сахара.

Сложить красную смородину в бутыль, залить ведром воды, чтобы вода покрыла ягоды, затем добавить 2 кг сахара. Затем взболтать содержимое прямо в бутыли, бутыль накрыть салфеткой. Через две недели содержимое бутыли процедить, ягоды отжать через марлю (отжатые ягоды нужно выбросить) и добавить еще 2 килограмма сахара. Затем все снова перелить в бутыль, добавить еще воды до сужения бутыли, на горлышко бутыли надеть резиновую перчатку. Через 1,5 месяца, когда перчатка опадет, аккуратно слить вино из бутыли не взбалтывая, на дне останется осадок, затем добавить спирт или водку. Вино готово, можно разливать его по маленьким бутылочкам. Хранить бутылочки рекомендуется в темном холодном месте!



Молодая маринованная свёкла

2 кг молодой неочищенной свёклы.
<u>Для маринада:</u> на 1 л воды 40 г сахара, 40 г соли, 60 г 9%-ного уксуса.

Молодую маленькую свёклу вымыть и отварить в воде. Затем слить воду, залить свежей холодной водой, дать постоять 15-20 минут, затем очистить. Приготовить маринад. Свёклу залить готовым маринадом и стерилизовать 10 минут (литровые банки), 20 минут (трехлитровые), закатать.

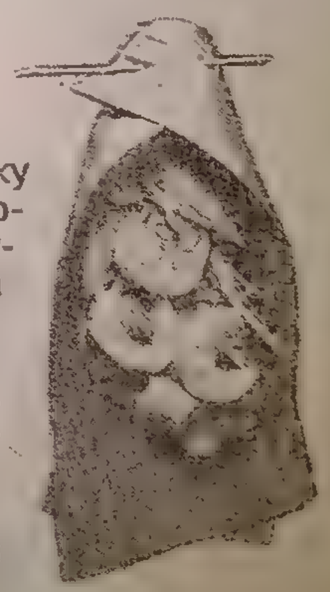
<u>Готовим маринад:</u> растворяем в воде сахар, соль и уксус.

Консервированная молодая кукуруза

(продукты рассчитаны на литровую банку)
2-3 початка молодой кукурузы, 2-3 огурца, 2-3 зубчика чеснока, 1-2 молодых моркови, 1 веточка красной смородины, 2 лавровых листа, 4-5 горошин перца.
<u>Для маринада:</u> на 1 литр воды – 2-3 ст.л. сахара, 2-3 ст.л. соли, 2-3 ст.л. уксуса.

Молодую кукурузу, морковь и огурцы – порезать кружочками. Чеснок очистить от шелухи и разделить на дольки. На дно каждой банки положить веточку смородины. Затем послойно уложить продукты: **1-ый слой** – кукуруза, **2-ой слой** – огурцы, **3-ий слой** – морковь. Добавить лавровый лист, чеснок, черный перец. Залить маринадом, добавить уксус, стерилизовать в течение 10 минут и закатать.

<u>Способ приготовления маринада:</u> В воде растворить сахар и соль, довести до кипения.



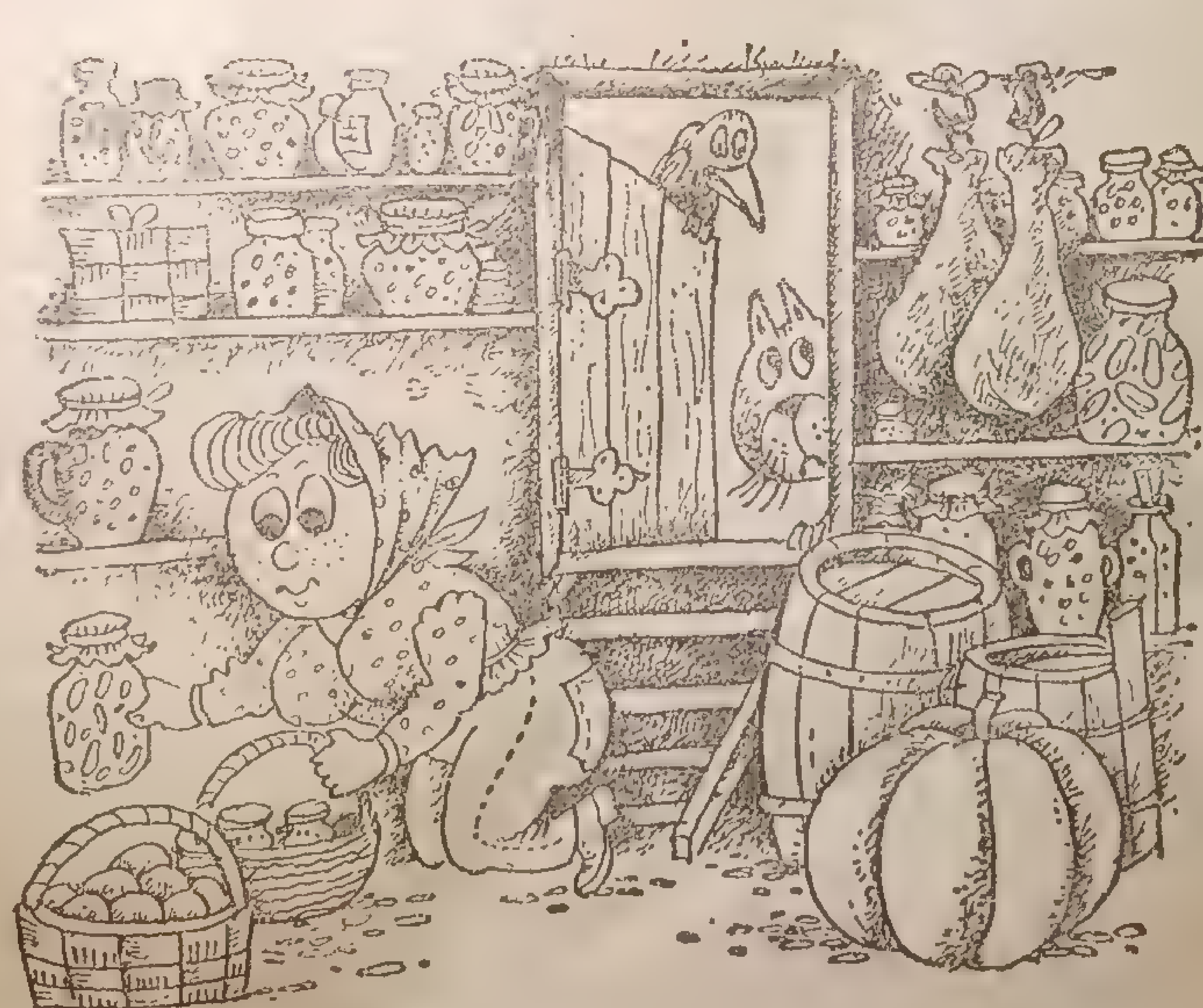
Серия «Дом»

чиль. Чтобы избежать ее,
...чем, а еще лучше —
...всего в мар-

(1991—1992 гг.)

ПОГРЕБОК

Часть II



Под редакцией инженера-технолога пищевых производств
Н. И. БРУННЕК

Т. № 12830.

...СТОЙНАЯ ВОДА

... — самая распространенная причина сырости в ... появляется всегда там, где слои грунта, хорошо пропускающие (фильтрующие) атмосферную и талую воды, окружены менее водонепроницаемыми слоями (глиной, суглинками), которые препятствуют быстрому просачиванию фильтрационной воды в окружающие более нижние слои. Для устранения эффекта подтопления необходимо предусмотреть следующие меры:

— гидроизоляция стен и основания погреба делается с расчетом на гидростатическое давление застойных вод, используется при этом плотный, водонепроницаемый бетон, а также т. н. «глиняный замок»;

— обратную засыпку вокруг стен делают с послойным трамбованием при оптимальной влажности грунта, чтобы как можно лучше защитить пазухи котлована и сам погреб от скопления в них талых и атмосферных вод;

— вокруг стен устраивается широкая отмостка, а также широкие свесы кровли, чтобы отвести атмосферные воды от подземного сооружения как можно дальше;

— планируется участок, чтобы отвести от него атмосферные и талые воды в пониженные места;

— все работы по устройству погребов нужно делать в возможно короткий срок.

ЕСЛИ В ПОГРЕБЕ ПЛЕСЕНЬ

Для хранения овощей и фруктов зимой погреб должен быть сухим. Если же в погребе воздух сырой, то появление плесени неизбежно, а при незначительном повышении температуры свыше 4°С возможны и грибковые заболевания овощей. Деревянные конструкции будут разрушаться.

Если в погребе замечена сырость, необходима дезинфекция. Прежде всего нужно очистить погреб от мусора, смести пыль со стеллажей, вместе с землей и растительными остатками вынести все это наверх. Помещение обработать хлорной известью (200 г извести на 5 л воды).

Есть несколько способов дезинфекции погреба.

1. В теплую и сухую погоду за несколько дней до закладки овощей на хранение следует вынести на открытый воздух все съемные детали — полки, ящики и т. д. Обдать их кипятком и вымыть горячей водой со стиральным порошком или мылом, просушить на солнце. На несъемных конструкциях заплесневелые места прожгите паяльной лампой.

2. В ведре теплой воды растворить 400 г хлорной извести и 8—10 г медного купороса. Смесь тщательно размешать. Полученным раствором промойте все заплесневелые места на съемных и несъемных конструкциях. После дезинфекции погреб нужно просушить и хорошо проветрить.

ХРАНИЛИЩЕ В ГОРОДСКОЙ КВАРТИРЕ

Лук наши бабушки всегда хранили сплетенным в косы, которые подвешивали в сухом, хорошо проветриваемом помещении. Главная

...ность для лука — это шейковая гниль. Чтобы избежать ее, надо очень хорошо просушить лук перед хранением, а еще лучше — прогреть до температуры 45°С. Держать лук лучше всего в марлевых мешочках или капроновых сеточках непременно в сухом, желательно прохладном месте. Вблизи отопительных приборов луковицы сильно высыхают, теряют в весе.

Лук-севок после просушки хранят в ящиках слоем не более 10 см. Можно при обычной комнатной температуре. Но лучше севок поместить в холодильник. Потери при этом минимальные. Кроме того, лук, сохраняемый холодным способом, не стрелкуется после высадки на грядки.

Чеснок сохраняется лучше, если донце каждой головки слегка обжечь над пламенем. Можно старательно обрезать корешки, а донце подсушить. Сложить неразобранные головки в бумажные пакетики и держать в прохладном сухом месте.

Капуста, если вы сложили ее на балконе и вдруг ударили нежданные морозы, не погибла. Она «отойдет», если мороз был краткосрочным. Но вот продолжительный холод в течение нескольких дней подряд, даже если это всего-навсего один градус мороза, погубит капусту. Это надо иметь в виду, когда говорят, что капуста не боится мороза.

Есть и такой способ хранения моркови. После уборки окунуть ее в глиняную болтушку (глину размешать до средней густоты) на 2—4 минуты. Затем вынуть корнеплод, просушить и уложить в ящики или корзины.

ПОГРЕБОК НА БАЛКОНЕ

Учитывая огромный многолетний опыт любителей-практиков по созданию и эксплуатации мини-погребов, дадим несколько вариантов таких хранилищ. Их изготовление не требует особого мастерства, дефицитных материалов и вполне доступно каждому, кто владеет пилой и молотком. Все описываемые конструкции мини-погребов рассчитаны для размещения на балконе или лоджии городской квартиры.

Один из вариантов мини-погреба показан на рис. 1. Он выполнен в виде ящика из листов фанеры и пенопласта, который служит утеплителем. Необходимая температура поддерживается с помощью электрической лампы мощностью 25—60 ватт, смонтированной в нижней части хранилища. Экономии электроэнергии достигают, используя терморегулятор от старого холодильника или электрического утюга. Опыт показывает, что лампочка такой мощности в хранилище объемом 1 кубометр позволяет даже в сильные морозы поддерживать температуру не ниже 4—6°С.

Электролампочку необходимо оградить металлической сеткой, внутри хранилища установить решетчатые полки.

Хранилище может быть выполнено в виде контейнера с загрузкой сверху (рис.2) или иметь полки с отдельными дверками (рис 3). Корпус делают из фанеры, оргалита, деревянных брусков. Стенки утепляют пенопластом, стекловатой, сухими опилками. В стенке хранилища проделывают отверстия для электропроводки, термометра и смотрового стекла. Для размещения полок на внутренних стенках хранилища укрепляют рейки. Если крышка находится сверху, ее делают трехслойной, а по плоскости прилегания для герметичности наклеивают полоску мягкой пористой резины или по

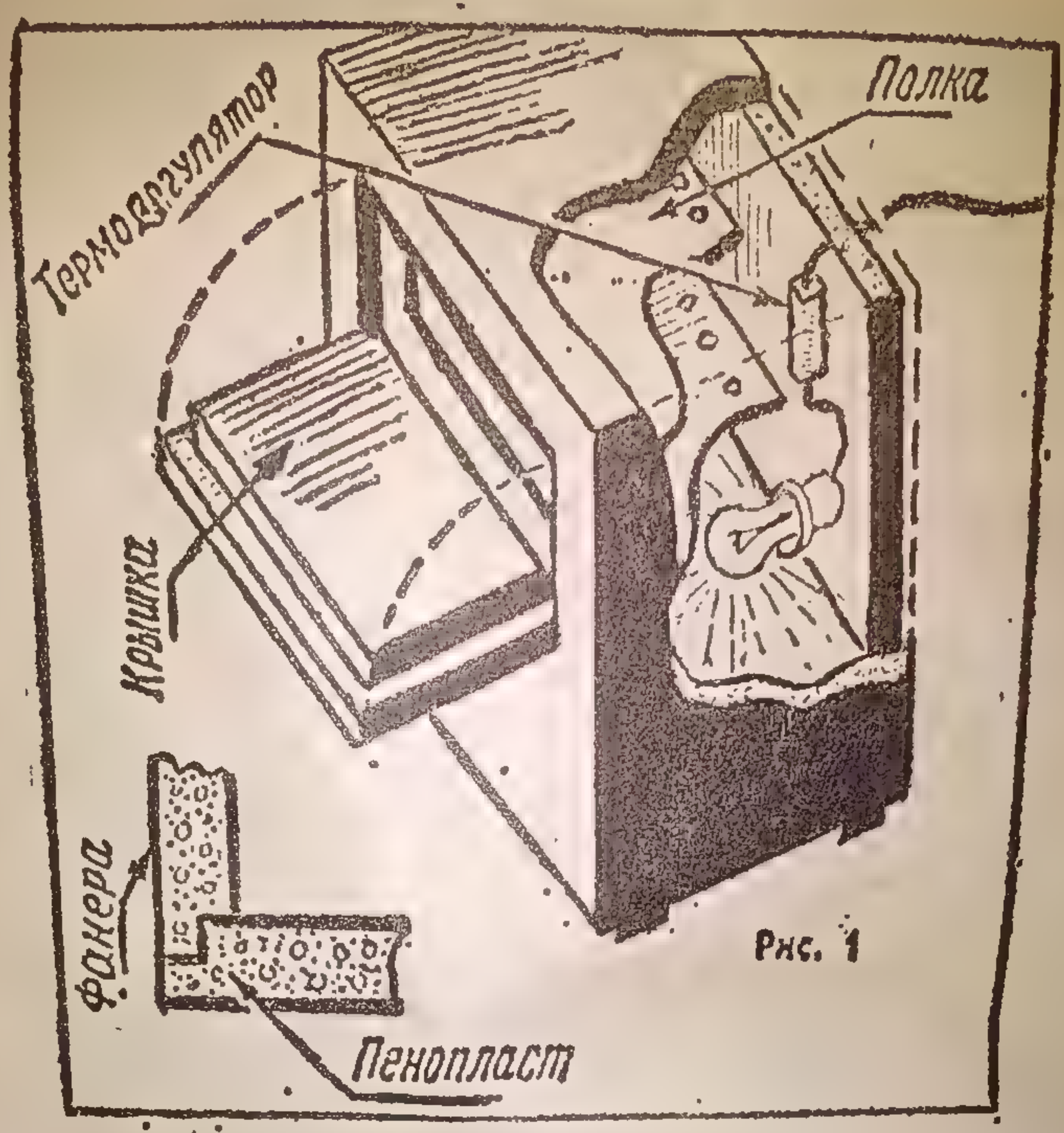

Терморегулятор
Полка
Крышка
Фанера
Пенопласт

Рис. 1

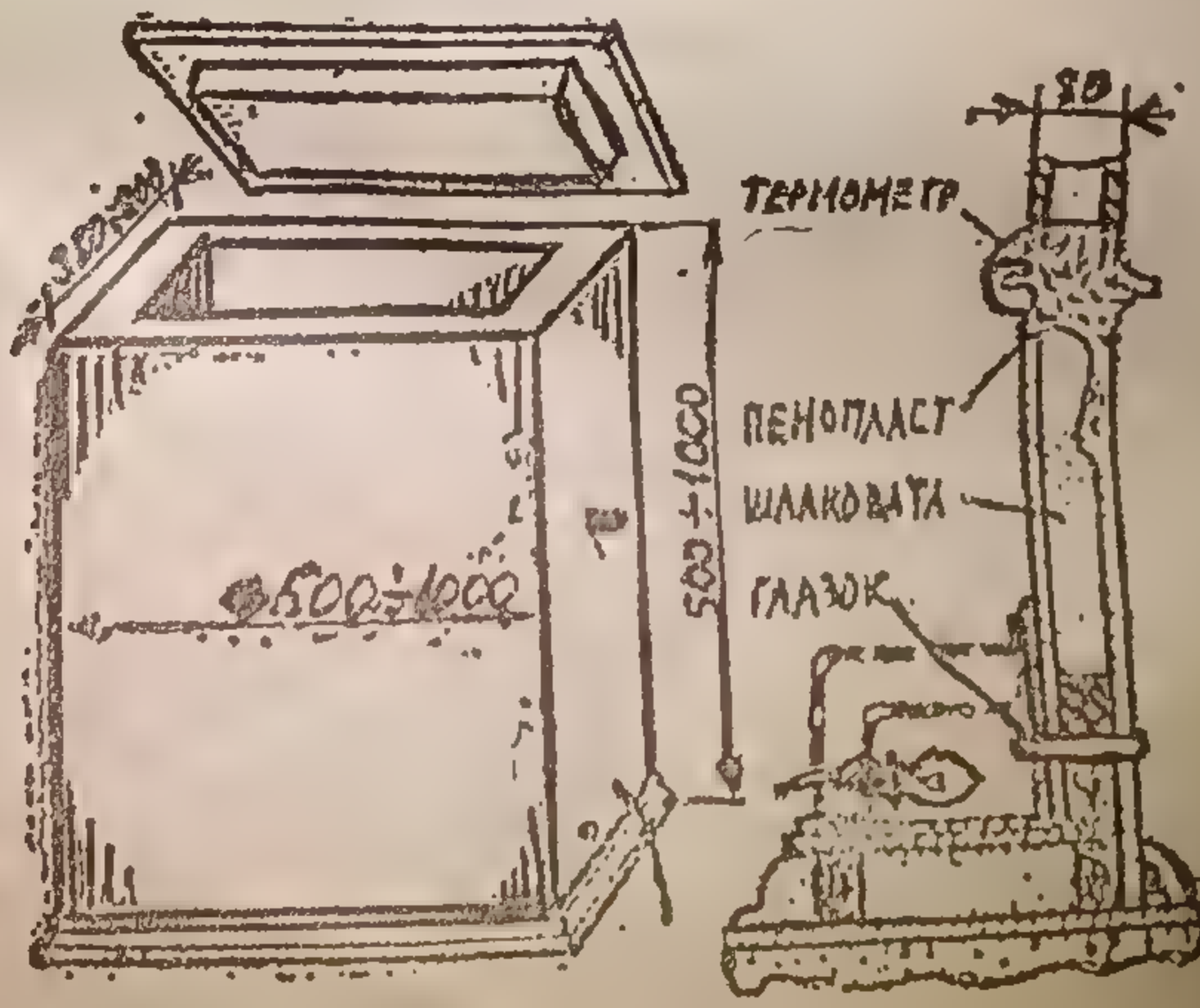

ЗD
ТЕРМОМЕТР
ПЕНОПЛАСТ
ШЛАКОВАТА
ГЛАЗОК
500÷1000
500÷1000

Рис. 2

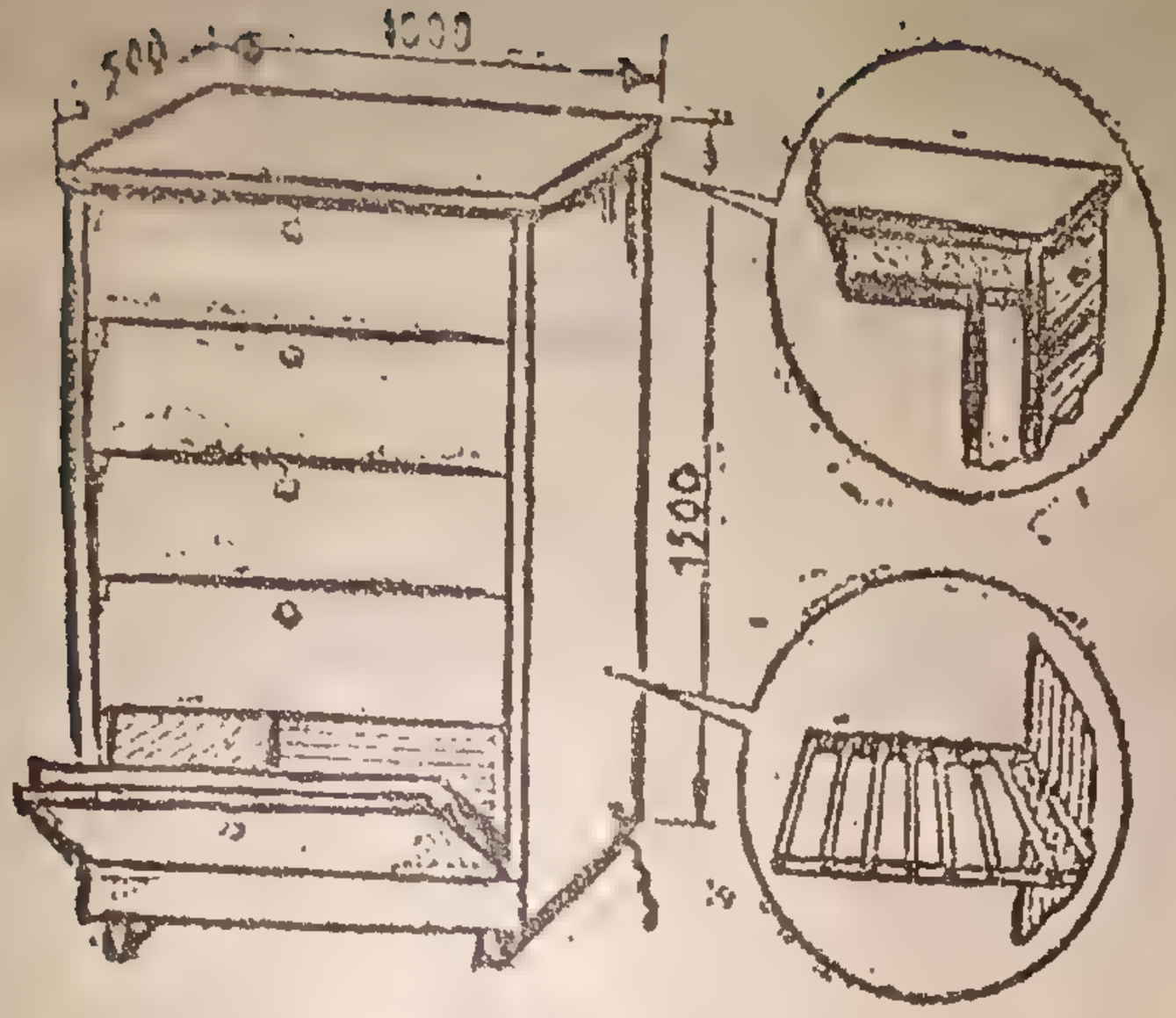


Рис. 3

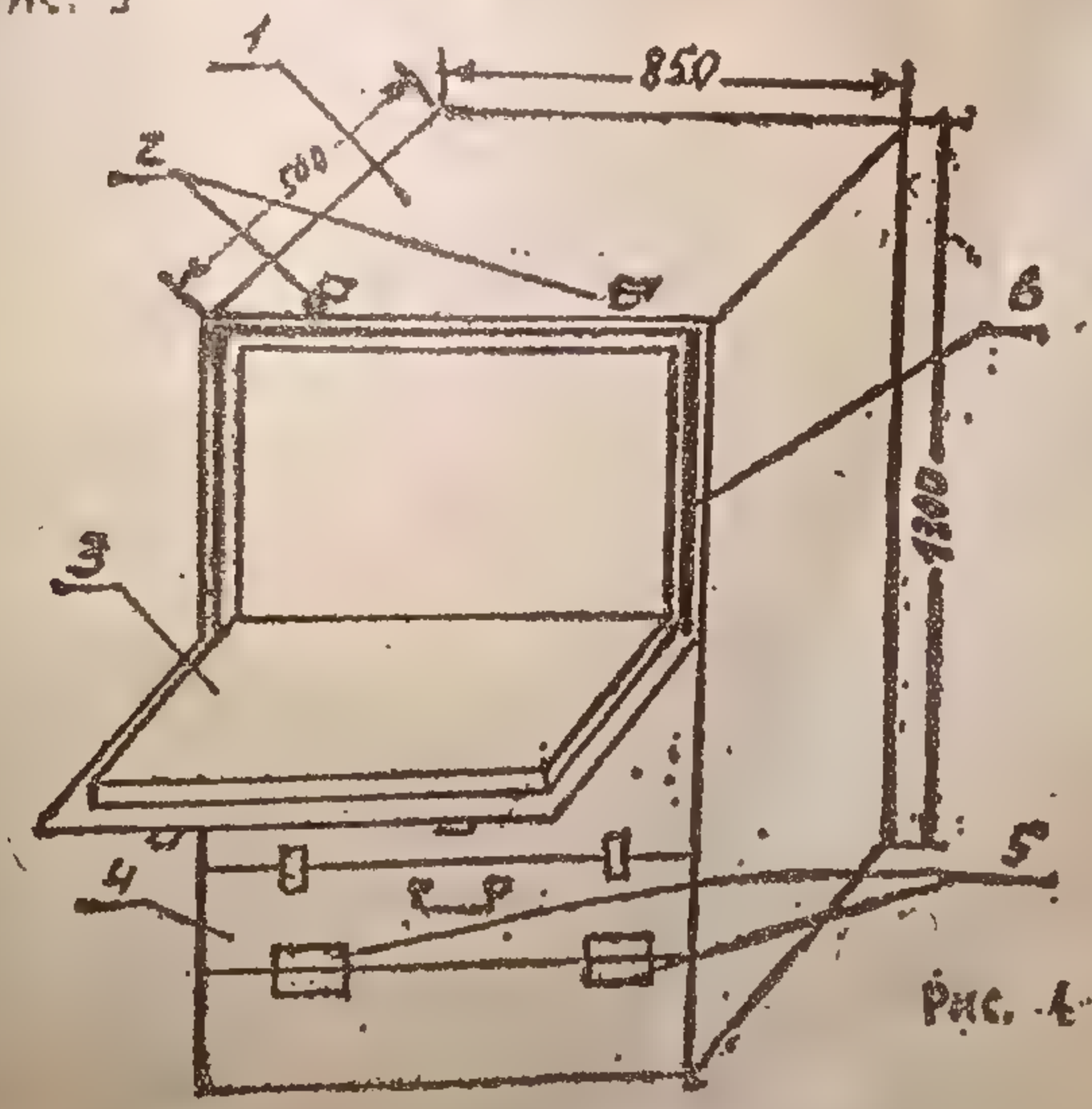


Рис. 4

ролона. Щели промазывают герметиком или замазкой, а для защиты от дождя закрывают листом стеклопластика.

Похожую конструкцию хранилища предложили москвичи Е. и А. Лебедевы (рис. 4 и 5) Обозначения на рис. 4, 5: 1 — корпус; 2 — замок; 3 — откидная крышка; 4 — нижняя откидная крышка; 5 — петли; 6 — резиновый уплотнитель. Обогрев хранилищ в одном случае осуществляется с помощью ТЭНов, в другом — электрическими лампочками.

Вместо реле можно собрать подогреватель из электрических ламп, работающих на трех режимах. Его схема показана на рис. 6.

Вместо ТЭНов или электрических лампочек для поддержания температурного режима в мини-погребе Н. Архангельский использует пылесос (рис. 7). Теплового реле для включения пылесоса при снижении температуры в хранилище у него нет, поэтому пылесос автор включает вручную по показаниям контрольного термометра.

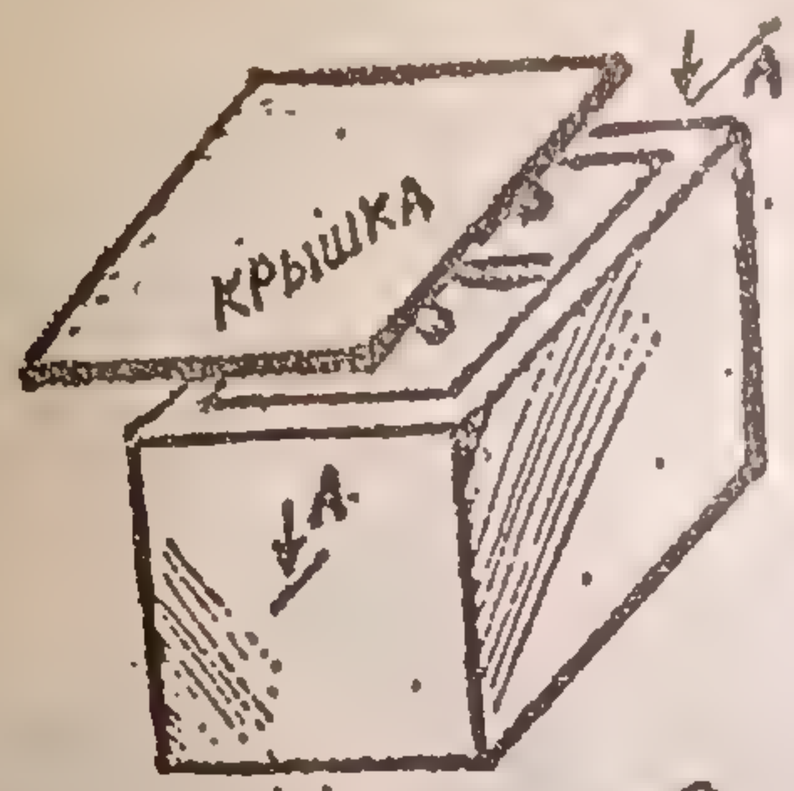
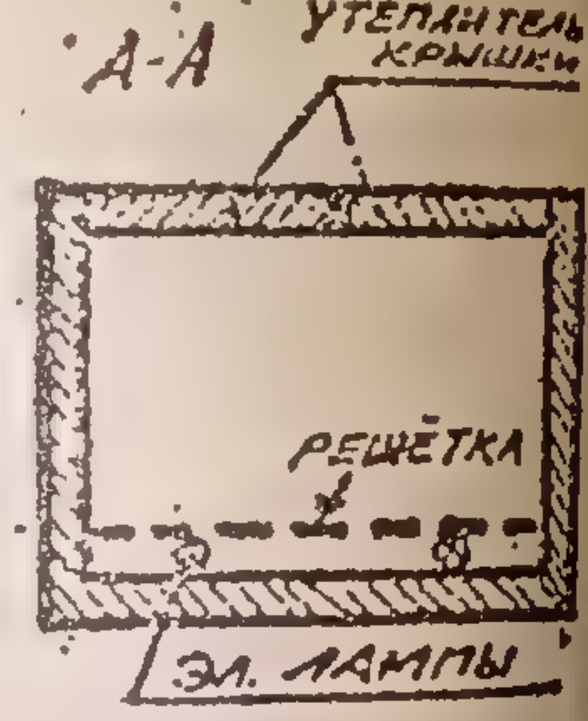


Рис. 5



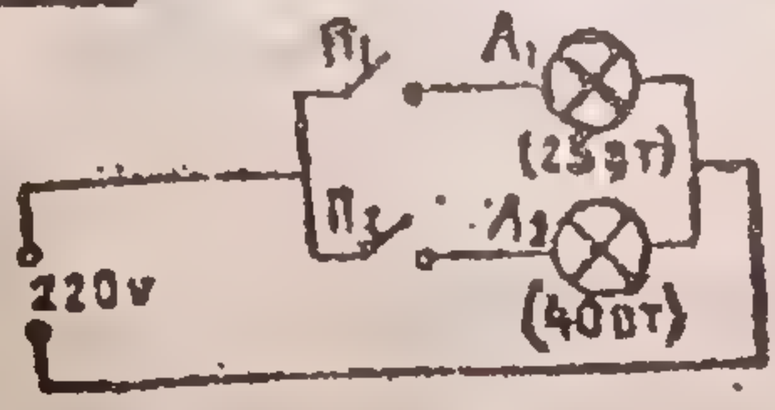
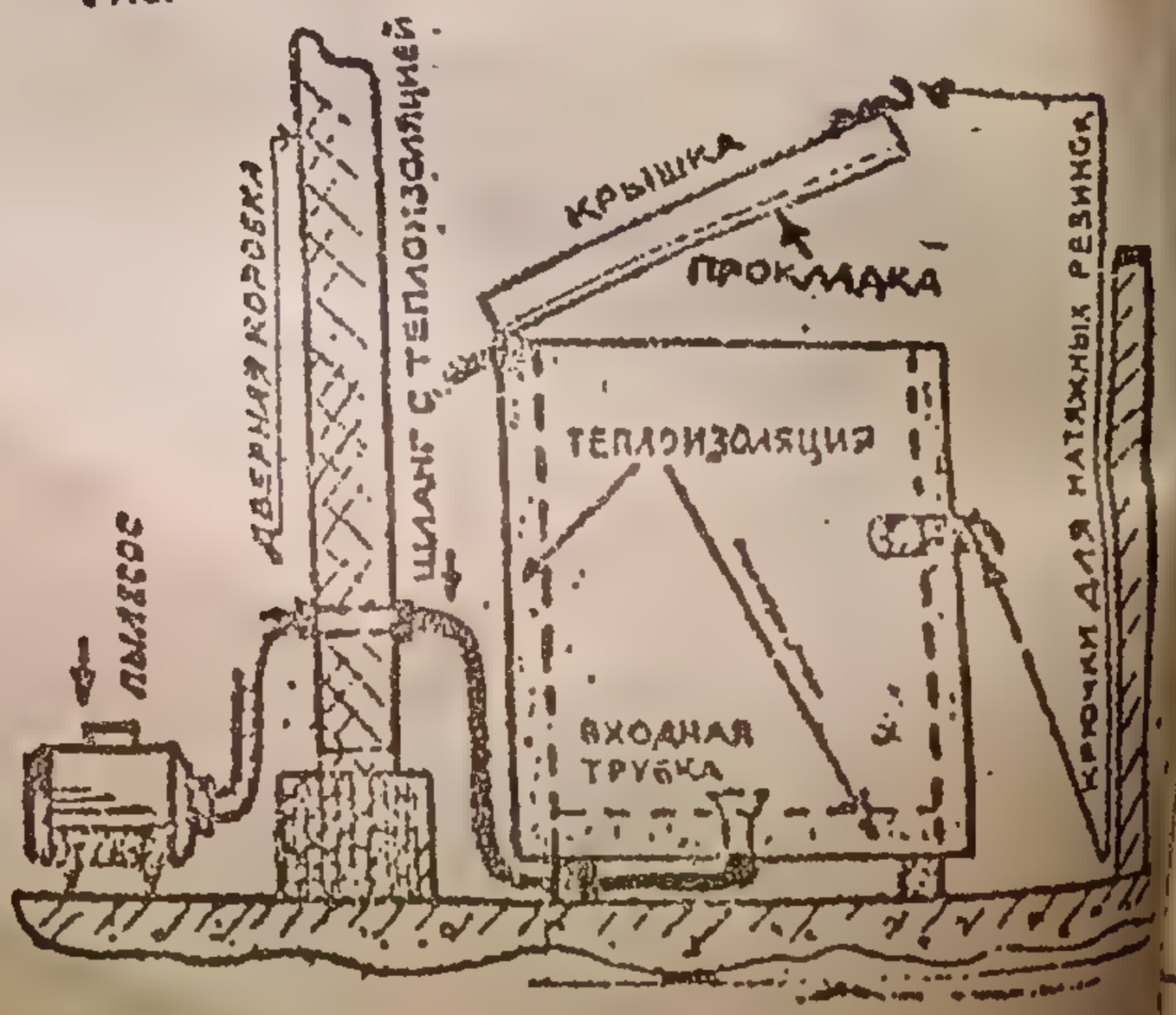


Рис. 6

Рис. 7



ПРИСПОСОБЛЕНИЯ ДЛЯ ЗАГОТОВКИ ПЛОДОВ И ОВОЩЕЙ

Раз сушилка, два сушилка...

Наступил сезон переработки урожая. Над садовыми участками струятся запахи варений, солений и мочений. Кое-где слышны жалобы на нехватку сахара, запасы которого, сделанные за весенне-летний период, уже заканчиваются. Как же садоводу и дачнику сохранить собранное? Ответ здесь один — необходимо освоить самый простой и экономный способ заготовки — сушку. Точное соблюдение режимов сушки плодов, ягод, грибов, растений позволит сохранить большую часть минеральных веществ, витаминов, микроэлементов, имеющихся в них в свежем виде.

Энтузиастами-дачниками создано немало конструкций приспособлений для сушки садоводческой продукции. Они несложны в изготовлении, универсальны, не требуют много места и тепловой энергии, экономичны и долговечны. Вот некоторые из них.

Садоводом-любителем из Оренбургской области В. Красиковым изготовлена удобная сушилка. Она (рис. 1) представляет собой фанерный ящик на ножках с вмонтированным вентилятором. Внутрь сушилки устанавливаются два сетчатых короба — один под вентилятором, другой на 25—30 см выше.

Ведро яблок (вымытых, без сердцевины) нарезают на дольки толщиной не более 0,5 см. На нижний короб кладут две трети заготовленных яблок, а на верхней — одну треть. Включают вентилятор. Через сутки тщательно перемешивают массу и продолжают сушку. Яблоки обычно высыхают через 1—2 суток.

Для сушки плодового сырья над газовой плитой, керосинкой, электроплиткой можно использовать круглые жестяные банки из-под сельди. С одной из них удаляют только крышку, а у других — и крышку, и дно. На оставшихся ободьях (рис. 2) делают прорези, в которые закладывают деревянные шампуры с нанизан

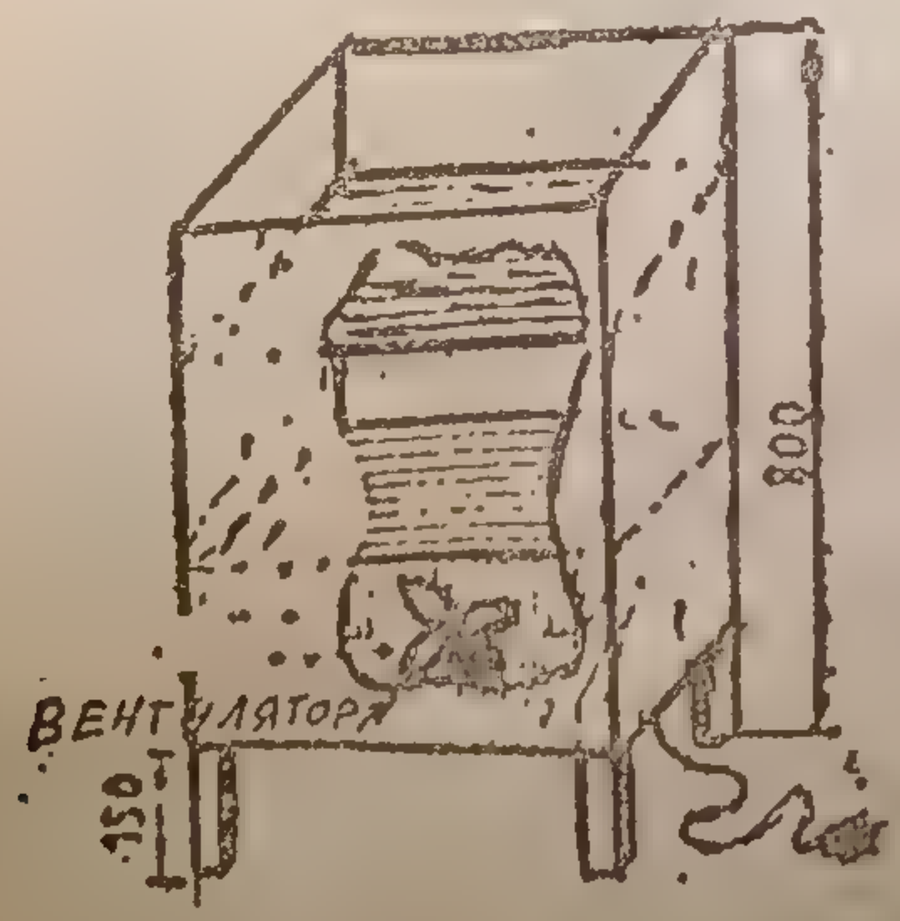


Рис. 1.

ными дольками яблок или груш. Банку с дном ставят на источник тепла, а на нее — ободья с шампурами. Периодически, для равномерности сушки поворачивают шампуры.

На этой же сушилке, затянув ободья сеткой из шпагата или хлопчатобумажных ниток, можно сушить любое сырье.

Вместо банок нередко используют старые ведра, алюминиевые кастрюли и даже сита.

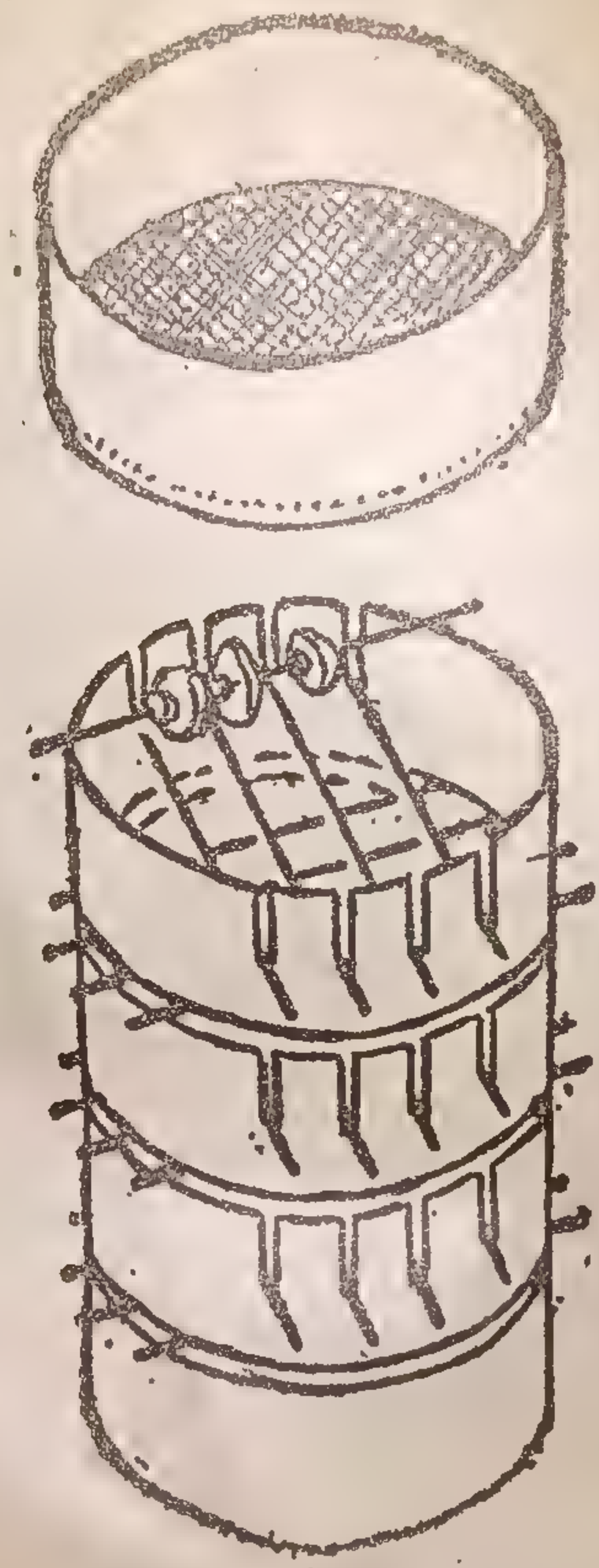


рис 2.

Сушка для грибов, фруктов и ягод, предложенная С. Кулагиным (рис. 3) свободно помещается в духовке газовой плиты. Крупные фрукты и грибы нанизывают на стержни-шампуры, для сушки мелких фруктов или ягод на стержни кладут металлическую сетку.

Также для духовки газовой плиты предназначена сушилка конструкции А. Барского и Н. Шульги (рис. 4). В ней можно менять расстояние между стержнями, в зависимости от величины высу

шиваемых плодов. Концы стержней фиксируются защелкой В духовке можно разместить несколько таких сушилок.

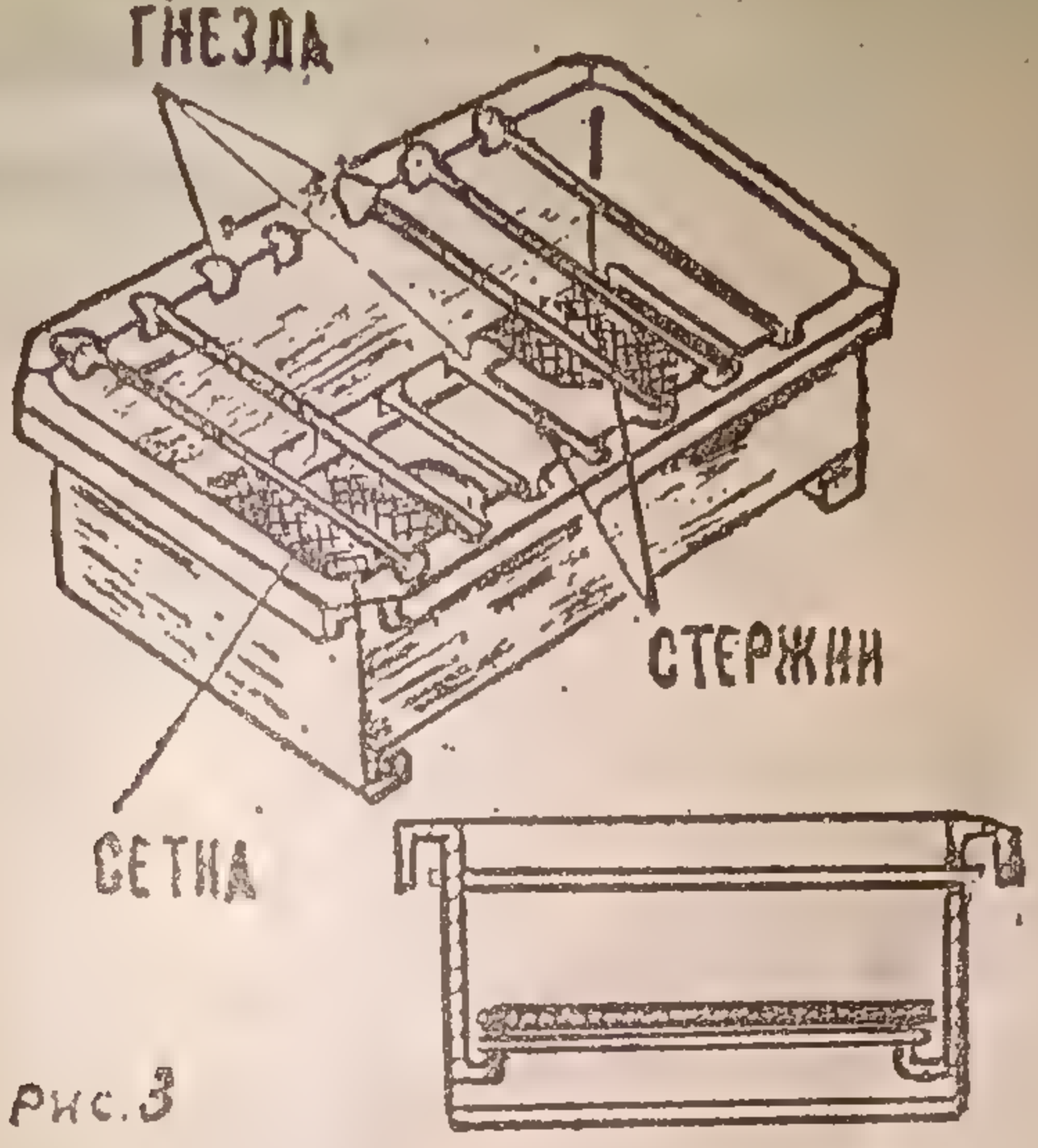


Рис. 3

Можно соорудить простейшую сушилку-коптильню из старого бака для белья и двух отслуживших тазов. В одном из них (рис. 5) устраивают топку, другой, с просверленными для тяги отверстиями, служит крышкой. В дне бака аккуратно пробивают отверстия для прохождения дыма, внутрь вставляют решетку, сваренную из металлических прутков. При сушке плодов, ягод или грибов сушилку ставят над электроплиткой, газовой плитой или другим нагревательным прибором. А если надо коптить рыбу или мясо, то разводят огонь в нижнем тазу.

Следует помнить, что сырье, содержащее эфирные масла, сушат при температуре не выше 30°С, корни ревеня и одуванчика при 55—60, плоды боярышника сушат быстро при температуре от 60 до 90°С и хорошей тяге.

ШКАФ, КОТОРЫЙ ВСЕ СУШИТ

Москвич Б. Духневич сделал небольшой передвижной шкаф-сушилку и убедился в высокой эффективности. Такой шкаф благодаря использованию циркуляции теплого воздуха очень экономичен, прост в обращении, полностью гарантирует от пожара, в нем нет открытого огня. Тепло поступает от типового тепловентилятора «Ветерок», продается в магазинах «Свет». Установил термометр. Поток тепла регулируется с помощью задвижки. Открыл задвиж-

ку, и стало прохладнее в сушильном шкафу, прикрыл — теплее. Затраты на энергию копеечные. Сушу на полках сетчатых вешенку, опенки, выращиваемые на садовом участке. Хорошо сушит передвижная сушилка и лекарственные растения: мелиссу лимонную, мяту, эстрагон, золотой корень, из которого готовлю лечебный чай. Хороший результат дает проваливание и сушка деликатесов из ревеня, которые не уступают вьетнамским бананам. Готовлю в шкафу и земляничный чай из таких популярных сортов, как Барон Солемахер, Белая ароматная, Альпийская золотистая. Заготовку для чая делаю из цветоносов с ягодами и листьев. Высушенные укроп, петрушку, сельдерей, измельчаю в обыкновенной кофемолке. Полученный витаминный порошок использую как приправу, что обогащает блюда витаминами круглый год. Фрукты и овощи после сушки в шкафу хранятся долго, не теряя полезные свойства.

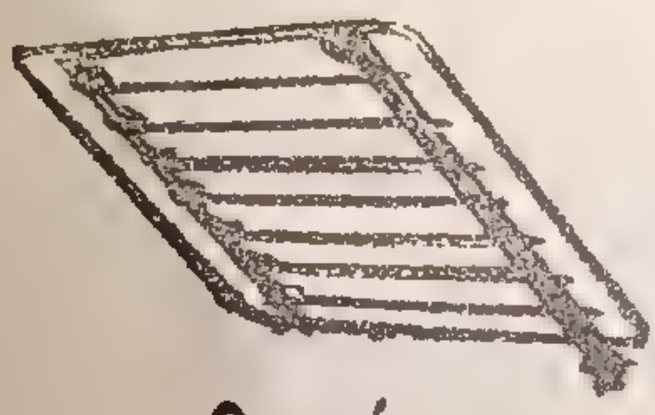


Рис. 4

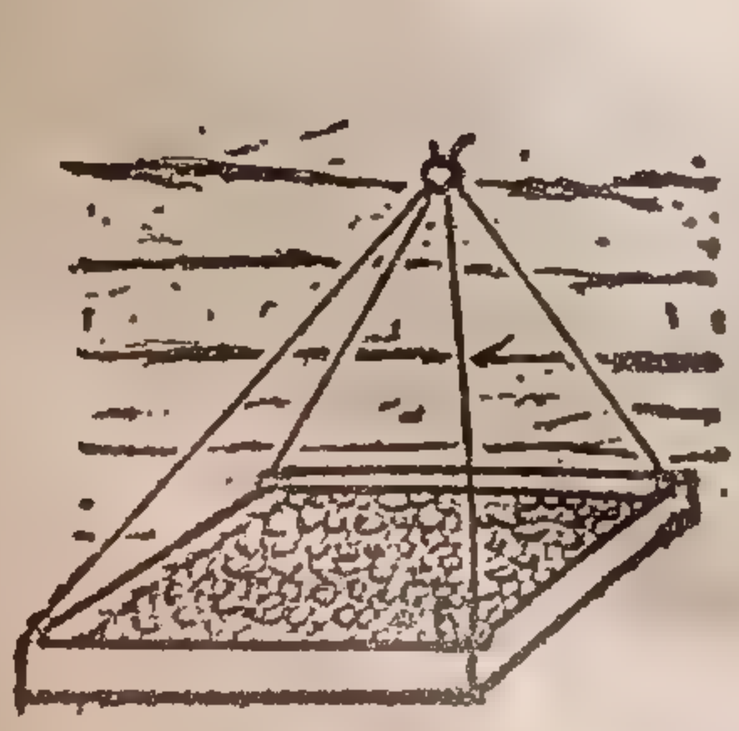


Рис. 6

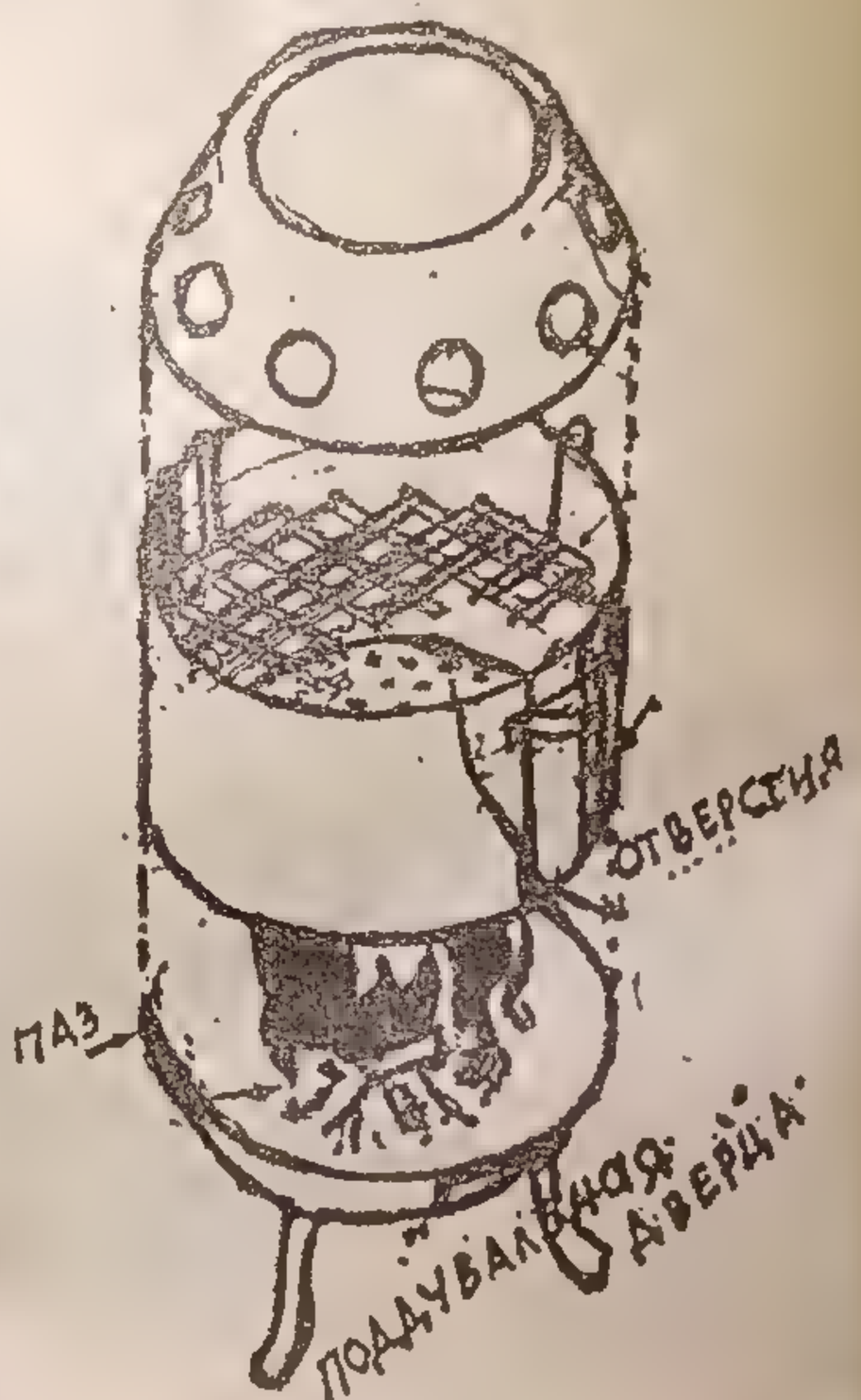


Рис. 5

Для сушки лекарственных трав целесообразнее всего использовать сушилку конструкции Л. Сергеева. Ее делают (рис. 6) из деревянных реек или дюралюминиевых уголков. Размер рамы 50×50 см. В раме сверлят отверстия через 30—40 мм и, пропуская через них капроновую леску толщиной 0,5 мм, плетут сетку.

Сушилку с помощью двух веревок подвешивают на стену. На

сетку кладут марлю, на нее слой травы. Сверху траву также накрывают марлей.

Сушат траву в затемненном месте, дважды в день перемешивая сырье.

КОНСЕРВИРУЕМ В ДУХОВКЕ

Созрел урожай яблок на участке. Надо бы начать заготовки впрок. Тут нам могут помочь отработанные и проверенные многолетним опытом несложные приспособления и приемы.

Прежде чем консервировать яблоки, из них необходимо удалить сердцевину. Для этого служит трубчатая просечка, сделанная из нержавеющей стали. Диаметр трубки — около 16, длина 200 мм. На верхний ее конец насаживают деревянную сферическую ручку, а сбоку делают вырез высотой 50—60 мм и глубиной — до половины диаметра просечки. Берите яблоко, ставьте на него просечку, нажимайте рукой, и сердцевина удалена.

Для облегчения резки яблок можно сделать несложную яблокорезку (рис. 1). Ножки крепите на расстоянии 5—6 мм друг от друга и жестко соедините между собой. Нажмите на рукоятку, и яблоко, уложенное в углубление, разрезано.

Консервирование требует много сухих стерильных банок. Их можно получить, использовав совет полтавчанина М. Гринченко, который рекомендует намыть сразу много банок, поставить их в несколько рядов в духовку газовой плиты (см. рис. 2) и зажечь слабый огонь. Выдержав банки при температуре 120° С в течение 5—10 минут, вы получите их простерилизованными и сухими. Помните, что банки надо охлаждать медленно, не вынимая из духовки.

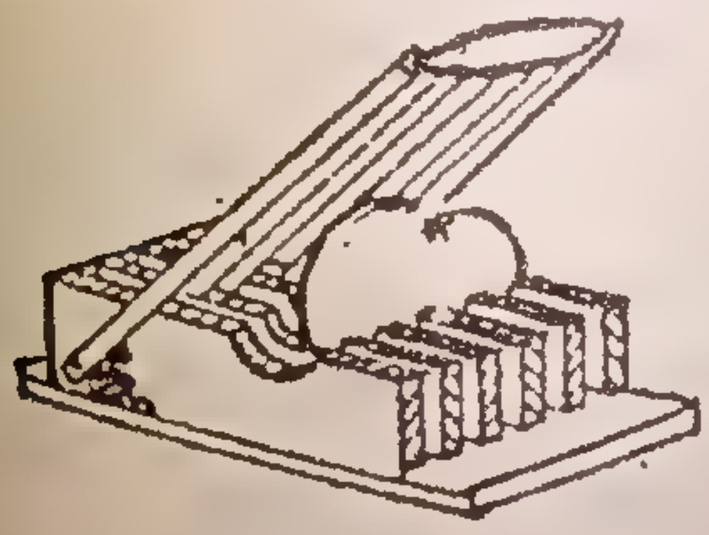


Рис. 1

Рис. 2

Опыт специалистов из Германии свидетельствует, что в духовке газовой плиты можно проводить стерилизацию консервов. Для этого в глубокий противень наливают слой воды толщиной 2 сантиметра и ставят в него банки с крышками, укрепленными зажимами. В духовке при температуре 140—180°С проводят стерилизацию.

СОРТИРОВКА КАРТОФЕЛЯ

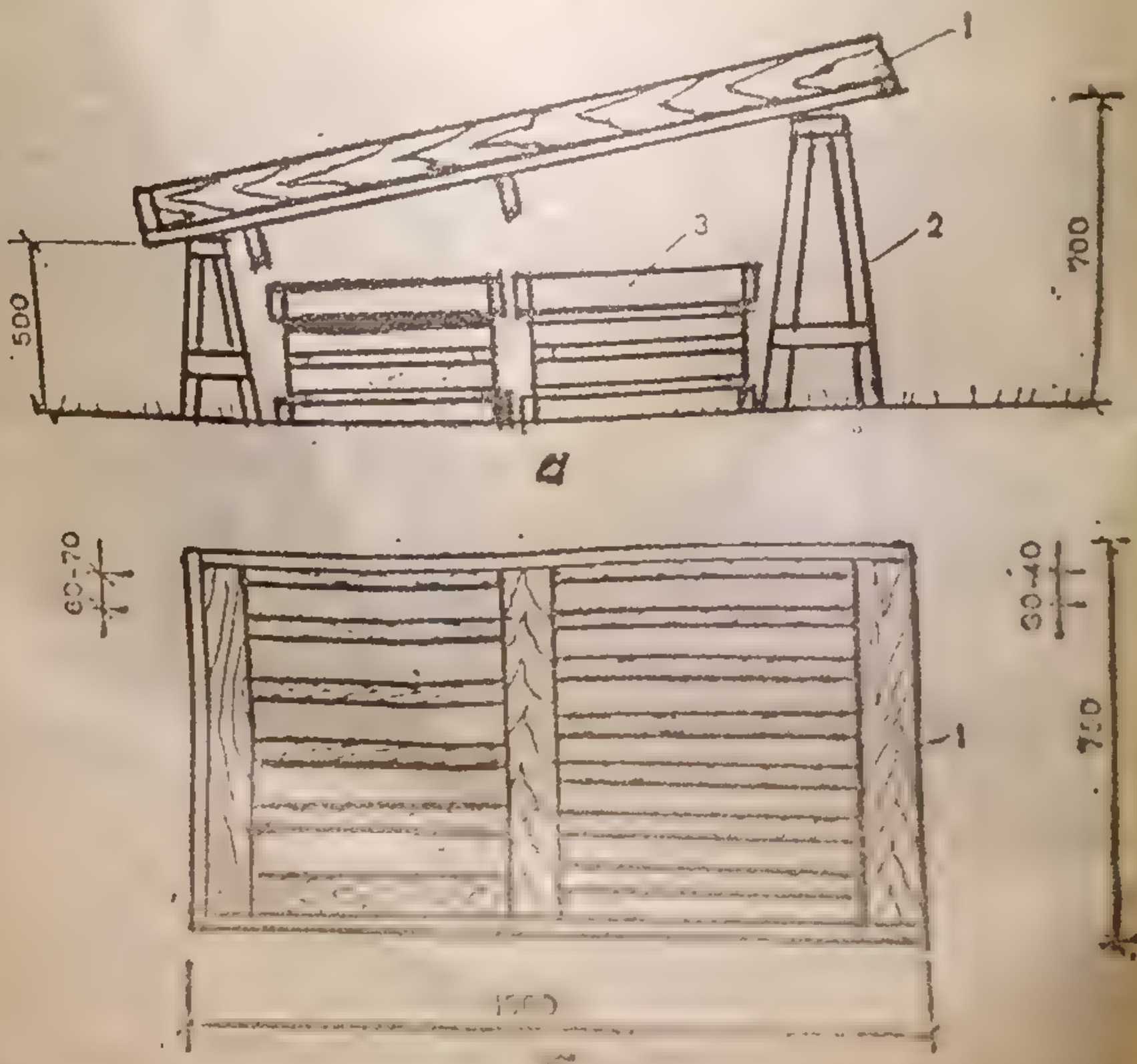
После сортировки картофель обладает более высокими товарными качествами, меньше подвержен гнилям, лучше сохраняется. Трудоемкая операция по переборке картофеля значительно упрощается и ускоряется, если использовать простейшую картофелесортировку — своего рода переборочный стол.

Изготавливают его из досок шириной 300 мм, брусочков, обрезков фанеры и прочего. Для козел можно использовать обрезки водопроводных труб.

Картофелесортировка — невысокий деревянный ящик, установленный с небольшим (около 22°) наклоном на двух козлах. Размеры ящика: длина около 1500 мм, ширина около 750 мм и высота 250 мм. Для этой цели можно использовать деревянный каркас от старого пружинного матраса. Дно решетчатое, из узких продольных деревянных реек или металлических прутьев. Они расположены так, что в одной половине ящика расстояние между ними составляет 30—40 мм, а в другой 60—70 мм.

Конструкция решетки позволяет сортировать картофель на мелкий и крупный. Картофель, скатываясь по решетке, освобождается через зазоры и попадает в заранее подготовленные ящики или корзины. Одновременно отбирают больные и поврежденные клубни, камни, остатки ботвы и почвы.

Работают на сортировке вдвоем.



На рисунке обозначено: а — вид сбоку, б — вид сверху, 1 — решетка, 2 — козлы, 3 — ящик.

РАЗБОРНЫЙ БУНКЕР ДЛЯ КАРТОШКИ

Стенки сделаны из обособленных щитов, пол набирается из отдельных досок. По концам их прибиты бруски, которые на 2 см длиннее ширины досок. При сборке пола впритык брусками в полу создаются гарантированные щели для вентиляции. Во-вторых, бруски на досках пола выполняют роль замка для передней и задней стенок бункера. При сборке боковые стенки бункера упираются в бруски переднего и заднего щитов.

Средний щит закладывают в пазы из брусков на переднем и заднем щитах: он делит бункер на отделение столового картофеля и семенного. Доски стенок у бункера и пола — строганые. Ребра притуплены. Под полом бункера на опоре крепится плаха из 3 брусков (бревен). Доски щитов сколочены с зазорами (щелями) в 1—2 см. Передний щит ниже заднего — это удобно для загрузки и набора картофеля.

Готовые щиты, доски пола и плахи пропитываю антисептическим составом, состоящим из 5% ного раствора железного купороса и 15% поваренной соли.

Пропитку удобно делать садовым распылителем, а если его нет — обычным веником. После просушки конструкцию собирают прямо в погребе. Боковые щиты закрепляют по углам проволокой или веревками за пару вбитых гвоздей.

В погреб под плахи желательно подложить кирпичи.

Летом бункер разбирают и выносят из погреба на просушку. Перед закладкой нового урожая, за неделю до сборки бункера, вновь пропитывают его антисептиком, причем дважды.

ОВОЩИ КВАШЕНЫЕ И СОЛЕНЫЕ, ФРУКТЫ МОЧЕНЫЕ

Основной овощной способ переработки капусты — квашение. Готовится продукт из свежей капусты, добавляя поваренную соль, приправы и пряности.

Для квашения пригодны среднепоздние и поздние сорта капусты Амагер 611, Браушвейгская, Белоснежка, Еленовская, Столичная, Харьковская зимняя и др. Используют плотные кочаны с содержанием сахара 4% и более. После зачистки грязных и травмированных листьев хорошо вызревшие, вполне здоровые кочаны массой 2 кг и более мелко шинкуют или рубят. В старину начинали рубить капусту 8 октября (на Сергия). В долбленых колодах белые вилки измельчали острыми сечками. Нарубленной капустой набивали кадки и дошники постепенно небольшими порциями, пересыпая солью, морковью, нарезанной тонкими ломтиками или протертой на крупной терке. Можно при желании положить в нее яблоки, клюкву или бруснику, перец душистый, лавровый лист, тмин, анис и другие специи в зависимости от рецептуры.

При квашении на 10 кг капусты кладут 200—250 г поваренной соли, 300—500 г моркови, от 300 г до 3 кг яблок, нарезанных дольками с удаленными семенными камерами, 200—250 г клюквы или брусники, 10—15 — тмина, 3 — лаврового листа, 0,05 г душистого перца. Все это хорошо перемешивают.

Очень вкусны целые кочаны или их половники без кочерыги, уложенные в нашинкованную капусту. Дно кадушки (бочки) выкладывают свежими целыми капустными листьями. Каждый слой рубленой или шинкованной капусты толщиной в 3—5 см уплотняют деревянной трамбовкой. Последний закрывают двумя слоями чистых капустных листьев. Бочки наполняют капустой несколько выше уровня бортов в виде конуса и сверху накрывают белой плотной, хорошо прокипяченной тканью, потом кладут тщательно промытый деревянный круг, а на него гнет — обычно пропаренные камни-булыжники.

Содержащиеся в капусте сахара под действием молочно-кислых бактерий превращаются в молочную кислоту. В результате квашения клетчатка в капусте разрушается и полезные вещества лучше усваиваются организмом. Квашеная капуста сохраняет витамины, что очень важно в зимний период. Необходимо следить за тем, чтобы рассол надежно покрывал поверхность капусты, иначе из-за окисляющего действия воздуха в ней уменьшится содержание витамина С. Вынимать капусту из бочки нужно только перед употреблением

Аромат и вкус капусте придают выделяющиеся при брожении этиловый спирт и углекислота, а также приправы и специи. Морковь обогащает капусту витамином А, яблоки — витаминами С, Р, клюква и брусника — бензойной кислотой, обладающей противомикробными свойствами. Лавровый лист, перец, тмин, анис и другие пряности содержат фитонциды, губительно действующие на микробы и возбуждающие выделение пищеварительных соков.

Лучшая температура для брожения 16—18°С. В первые сутки при брожении в капусте образуются газы и пена. Их удаляют через 3—4 суток, протыкая массу чистой тонкой деревянной палочкой.

Через 8—12 суток брожение заканчивается, рассол становится светлым, вкус капусты приятный и кислый, без горечи. А через 15—20 суток капусту можно подавать к столу.

Капусту можно заквашивать и в герметической упаковке. При этом уменьшается доступ воздуха, и она не закисает, не плесневеет. Ведро или кастрюлю с утрамбованной капустой, прижатой гнетом, помещают в широкий полиэтиленовый мешок. Мешок завязывают, оставив небольшое отверстие, в которое вставляют резиновую или стеклянную тонкую трубку для отвода газов. Выведенный ее конец можно погрузить в воду. Через 10 суток трубку вынимают, мешок плотно завязывают и ставят ведро с капустой в прохладное помещение.

Хранить квашеную капусту лучше всего при температуре от 0 до 5° С. При этом следует помнить, что в деревянных кадках капуста сохраняет витамины хорошо, в эмалированных же ведрах и бочках быстро их утрачивает. Если квашеная капуста хранится в холодном помещении, то температура должна быть в пределах 0—2° С, чтобы она не замерзла

По-чешски. Нашинкуйте капусту, перетрите ее с солью (20 г на 1 кг массы), смешайте с измельченной морковью и репчатым луком (соответственно 20 и 30 г на 1 кг капусты), пересыпьте черным перцем, лавровым листом и уложите в посуду, трамбуя и придавливая гнетом.

Через три дня проколите капусту чистой заостренной палкой, это позволит удалить из нее газы. На следующий день отожмите от рассола и плотно уложите в стеклянные банки. Рассол доведите до кипения и залейте им капусту. Банки простерилизуйте — литровые — 10 мин, трехлитровые — 45 мин, плотно укупорьте и поставьте на хранение в прохладное место.

По-русски. Шинкованную капусту, посыпанную солью и приправами, уложите в посуду (бочка, эмалированное ведро, кастрюля) на слой чистых капустных листьев, перемешайте. Сверху кладите следующий слой и так, пока он не возвысится над верхом посуды до 30—40 мм. Закройте его также чистыми капустными листьями и сверху положите гнет. Через день капусту прокалывают.

Соотношение компонентов: на 10 кг капусты 250 г нарезанной моркови, 250 — соли, 80 — яблок, 2,5 — 3 лаврового листа и 5 г тмина.

В осеннее время ферментация заканчивается через 10—15 дней, а через 2—3 недели капуста станет готовой к употреблению. Ее можно хранить в той же посуде, в которой она заквашивалась, или переложить в банки.

Капуста «провансаль». Эту капусту готовьте из смеси квашеной капусты, маринованных косточковых плодов, винограда, клюквы, брусники, моченых яблок и других плодов с добавлением сахарного песка и растительного масла. Смесь укладывайте в чистые банки и залейте процеженным через марлю маринадом из-под плодов.

Один из рецептов капусты «провансаль». На 5 кг капусты, рубленой из цельноквашенных кочанов: 1,8 кг квашеной шинкованной, 0,7 маринованных косточковых плодов, 0,7 маринованного винограда, 0,6 растительного масла, 0,8 сахарного песка, 0,01 порошка горчицы, 0,4 кг маринадной заливки из-под маринованных косточковых плодов.

Капусту «провансаль» готовят незадолго до употребления. Помните, что при температуре выше 5 градусов она начинает портиться, поэтому при ее изготовлении и хранении необходимо обеспечить соответствующие температурные условия.

БОЧКА ЕЩЕ ПОСЛУЖИТ

Для чистки бочек можно применить один из следующих способов:

обмазать бочку кашицей из извести. Затем хорошо промыть;

всыпать в бочку 2—3 кг негашеной извести, залить горячей водой, закрыть крышкой и оставить на 2—3 часа. После этого бочку промыть известковой водой, а затем несколько раз чистой.

Если бочка заплесневела, то взять 100—200 г (в зависимости от вместимости бочки) стиральной соды или поташа (можно золу), растворить в горячей воде, залить в бочку и хорошо промыть. После этого бочку пропаривают.

Для дезинфекции бочку промывают раствором хлорной извести, а затем несколько раз водой до удаления ее запаха.

Если бочка не была своевременно очищена от остатков продукта, да так и простояла все лето, то в ней будет затхлый запах. Чтобы избавиться от него, следует сначала залить ее холодной водой на 2—3 часа, протереть щеткой стенки и днище и сполоснуть чистой водой. Затем влить горячую воду, предварительно растворив в ней 50 г пищевой соды на ведро, и оставить на сутки. Потом воду слить, сполоснуть чистой водой и дать обсохнуть.

Бочка готова к последующему использованию.

Если бочка заплесневела, то следует соскоблить плесень и смыть ее холодной водой. Затем бочку нужно пропарить. В ведре крутого кипятка растворите 2—3 кг гашеной извести и облейте этим раствором стенки бочки. Раствор оставьте на сутки, время от времени помешивая его. По истечении суток слейте известковую воду и дважды сполосните бочку холодной водой, оставив открытой для удаления запаха.

Можно вместо гашеной извести применить негашеную.

Положите на дно бочки 3—4 кг негашеной извести и влейте теплую воду. От извести будет выделяться обильный пар, который уничтожит плесень и гнилостные грибки. Помните, что пары изве-

ЛИНИЯ ВТОРОГО СГИБА

сти очень вредны, поэтому, как только зальете известь водой, немедленно закройте бочку мешковиной.

По истечении двух суток слейте известковую воду (остерегаясь попадания капель на кожу и в глаза). Затем дважды обдайте бочку изнутри горячей водой и оставьте открытой для удаления запаха.

Применять кальцинированную и каустическую соду не рекомендуется.

МОРКОВЬ СОЛЕНАЯ

По собственному рецепту

Предлагаются разные варианты.

Первый способ. После тщательного мытья морковь подсушивают и измельчают на крупной терке.

Крепко солю крупной солью и оставляю на два часа, чтобы появился сок. Затем раскладываю массу в чистые майонезные баночки, стерилизую, пока не выделится обильный сок. Закрываю крышками и ставлю в погреб на полки. Часть моркови готовлю со стручковым перцем. Консервировать морковь можно в любое время года.

Второй способ. Морковь хорошо промыть щеткой, уложить в тару, можно солить очищенную и нарезанную. Залить рассолом, сверху положить кружок и гнет. В течение 3—4 дней выдерживают при 18—20°, затем перенести в холодное место. Чтобы поверхность рассола не заплесневела—всыпьте горсть сухой горчицы или тертого хрена. На 1 кг подготовленной моркови берите 500 г соли.

МОРКОВЬ СОЛЕНАЯ С ПЕТРУШКОЙ

Очищенную морковь натираем на терке, добавляем рубленую петрушку и соль, перемешиваем, плотно укладываем в банки и закрываем полиэтиленовыми крышками, храним в холодном месте. На кг моркови 100—150 г корня петрушки, 150—200 г соли.

МОРКОВЬ СОЛЕНАЯ С ЛУКОМ

Очищенную, вымытую морковь нарежьте или пошинкуйте, лук очистите и порежьте полукольцами, корень хрена очистите и потрите на терке. Все перемешайте, добавив соль и сахар, плотно уложите в банки, держите морковь в комнате, затем храните на балконе, в погребе.

МОРКОВЬ СОЛЕНАЯ С ПОМИДОРАМИ И ЧЕСНОКОМ

Приготавливается аналогично предыдущему рецепту

На 1 кг моркови берем 0,5 кг помидоров, 80—100 г чеснока, 50 г петрушки.

РЕПЧАТЫЙ ЛУК СОЛЕНЫЙ

По собственному рецепту

При закладке репчатого лука вы не обратили внимания, что он поражен шейковой гнилью? Чтобы предотвратить дальнейшую порчу, можно применить простейший способ — засолить луковицы в неочищенном виде. Каким образом?

Луковицы помещают рядами в чистую эмалированную посуду, заливают раствором поваренной соли (0,7 кг на 10 л воды) и хранят при температуре 2—4 градуса. При этом дальнейшее распространение гнили прекращается.

Так хранить их можно до июля, и они сохраняют присущие им вкус, запах и цвет.

ЛИНИЯ ВТОРОГО СГИБА

ЛИНИЯ ПЕРВОГО СГИБА

ПАТИССОНЫ СОЛЕНЫЕ

ПАТИССОНЫ СОЛЕНЫЕ (по собственному рецепту)

Белые грибы из патиссонов...

Эта технология позволяет обогатить ваше меню. Известно, что патиссоны обычно маринуют, иногда жарят, делают цукаты. Патиссоны, приготовляемые мною, мало кто отличит от настоящих белых грибов. Небольшие плоды патиссонов промываем, срезаем немного верхушки Теперь 100 граммов белых грибов промываем, замачиваем в соленой воде (на 1 л воды 20 граммов соли) на 3 дня, ежедневно ее меняя. Рассол для заливки готовим так: на 1 литр воды 30 граммов соли. Добавляем немного зелени эстрагона, кориандра, листьев черной смородины. Банки для хранения стерилизуем над паром в течение 15 минут. Кладем в них слоями зелень, патиссоны, зелень с несколькими грибами, снова патиссоны. Заливаем рассолом и ставим для брожения на 72 часа при комнатной температуре. Затем на месяц банки помещают в холодное место (лучше на нижнюю полку холодильника). Те, кто любит острое, может положить в банку несколько долек чеснока. А добавленная горсть брусники будет препятствовать образованию плесени: удлинит срок хранения. «Белые грибы» из патиссонов хороши в салатах как гарнир к мясным и рыбным блюдам.

Вкус их неповторим. «Настоящие белые грибы», — говорят те, кто пробовал патиссоны приготовленные по моей технологии.

СУПОВАЯ ЗАПРАВКА

1 кг моркови, 1 кг помидоров, 1 кг репчатого лука, 600 г перца, 300 г укропа, 300 г петрушки и 800 г соли.

Натрите на крупной терке морковь и корень петрушки, нарежьте очень мелко помидоры, репчатый лук, болгарский перец, зелень укропа и петрушки. Добавьте соль и все тщательно перемешайте. уложите в стерилизованные банки и закройте стеклянной или полиэтиленовой крышкой.

Храните в темном и прохладном месте. Заправку можно использовать не только для супов, но и для вторых блюд, добавлять в соус.

ЗАСОЛКА ТОПИНАМБУРА

Тонкие ломтики и кружочки топинамбура плотно укладывают в стеклянную или эмалированную посуду, заливают рассолом, который готовят, растворяя поваренную соль в кипяченой воде (1,5—2 столовые ложки на литр воды), помещают деревянный кружок, на него кладут гнет. Оставляют в теплом помещении для брожения на 2—3 дня, а потом переносят в прохладное место. Топинамбур бывает готов к употреблению через 15—20 дней. Ломтики добавляют в салат, винегрет или используют как гарнир.

ЗАСОЛКА ЗЕЛЕНЫХ ПОМИДОРОВ

Помидоры вымыть и, укладывая слоями, посыпать сухой горчицей. Приправу готовить из листьев вишни, черной смородины, корней и листьев петрушки и пастернака, листьев хрена. Все тщательно промыть, измельчить.

Положить в кастрюлю слой помидоров, сверху — слой приправы и оставить на сутки.

Рассол (приготовленный из расчета на 10 л — 0,8 кг соли) осторожно влить, не смывая горчицы, в кастрюлю и положить гнет.

Через трое суток вынуть помидоры, слегка промыть их в рассоле и переложить в стеклянные банки. Рассолу дать отстояться 3—4 часа и перелить незамутненную часть в отдельную посуду. Этим рассолом залить помидоры, банки закатать и поставить на крышки.

МАЛОСОЛЬНЫЕ ОГУРЧИКИ

Если хотите иметь малосольные огурцы на следующий день, поступите так: обрежьте у них кожицу с концов, проткните потом посередине. При подготовке раствора на каждые 2,5 литра воды положите 250—280 граммов соли — этого хватает на 3 килограмма огурцов. Раствор заливается кипятком, однако для того, чтобы огурцы остались крепкими, на дно стеклянной банки и сверху кладут 8—10 дубовых листьев. Солить лучше огурцы с «пупырышками» — неровной поверхностью. Перед тем как солить, нужно обдать кипятком, тогда сохранится ярко-зеленый цвет.

Чтобы засоленные в открытой посуде огурцы не плесневели, сверху кладут нарезанный хрен. Можно при засоле также опустить в посуду холщевый мешочек с зернами черного перца (50 граммов на ведро рассола). Когда огурцы просолились, брать их надо из посуды чистой ложкой или вилкой.

ПОСОЛ ЗЕЛЕННЫХ ОВОЩЕЙ

Щавель-пюре соленый. Листья щавеля моют, варят, протирают. Полученным пюре наполняют стеклянные банки, солят и герметично укупоривают. Хранят в холодильнике. На 1 кг пюре берут 250 г соли.

Заготовка щавеля. Этим способом лучше заготавливать щавель в начале сентября, когда он появляется вторично. Перебирают щавель, удаляя черешки, моют, когда вода стечет, кладут в эмалированную посуду, пересыпают мелкой солью (на ведро щавеля— $1\frac{1}{2}$ стакана соли), накрывают чистой тканью, кладут деревянный кружок и гнет.

Укроп солсный. Свежий молодой укроп, снятый до цветения хорошо моют, затем мелко нарезают и плотно укладывают в банки или бутыли. Во время укладки пересыпают солью (на 1 кг укропа — 200 г соли), уплотняют до появления сока. Через 2 дня масса осядет, посуду дополняют посоленным укропом и укупоривают. Соленый укроп хорошо сохраняется в темном месте при комнатной температуре до нового урожая. Еще лучше хранить укроп в прохладном месте — в погребе или в холодильнике.

КРЕПКИЙ ПОСОЛ ЗЕЛЕНИ

Этим способом можно заквасить или засолить пряную зелень, стоит лишь уложить ее в банки или бочки, залить пятипроцентным (50 г соли на литр воды) рассолом и после 1—2-дневной выдержки в теплом месте перенести в холодное помещение для хранения. Но качество пряной зелени сохраняется гораздо лучше, если ее не квасить, а засаливать крепким сухим посолом. Зелень (молодой укроп, петрушку, сельдерей, мяту, тмин, лук-перо и др.) разрезают или рубят и затем смешивают с чистой сухой мелкого помола солью в соотношении — зелени восемь частей и соли две части. Смесь зелени с солью укладывают в стеклянные банки или широкогорлые бутылки. При укладке ее утрамбовывают до тех пор, пока не появится сок.

Высокая двадцатипроцентная концентрация соли (200 г на один килограмм зелени) не даст возможности развиваться никаким микроорганизмам, в том числе и молочно-кислым. Поэтому в данном случае никакого брожения не происходит и зелень получается не квашеная, а соленая. У соленой зелени сохраняются первоначальный цвет и натуральный аромат. Банки с зеленью оставляют на двое суток в обычном помещении. За это время зелень несколько осядет, тогда тару заполняют доверху, взяв зелень из других банок. Затем зелень укопоривают и хранят в холодном помещении.

Соленая зелень заменяет свежую. Следует помнить, что в ней содержится много соли, поэтому блюда с такой зеленью не надо солить или же к ним следует добавлять лишь недостающее количество соли по вкусу.

ПОСОЛ ОВОЩНЫХ СМЕСЕЙ

Смесь соленых овощей для супов, тушения

1 кг петрушки, 0,5 кг укропа, 2 кг моркови, 0,5 кг сельдерея, 0,5 кг коренья петрушки, 0,5 кг порея.

Морковь, коренья вымыть, соскоблить кожицу, еще раз промыть, нарезать соломкой или натереть на крупнойтерке. Листья пряностей вымыть и измельчить. Все компоненты смешать, пересыпать солью (1/2 нормы) и плотно уложить в банки. Вторую часть соли растворить в воде, довести до кипения и залить содержимое банок. Банки закрыть крышками.

СМЕСЬ ОВОЩЕЙ ДЛЯ БОРЩЕЙ, РАССОЛЬНИКОВ

1 кг моркови, 0,5 кг сладкого перца, 0,3 кг петрушки, 1 стручок горького перца, 0,2 кг лука-порея, 50 г чеснока, 0,3 кг помидоров, 20 — 25% соли от веса овощей.

Технология приготовления та же, что и в предыдущем рецепте.

ГРУШИ МОЧЕНЫЕ

2 кг мелкой осенней груши, можно даже дикой, очистить от плодоножек, хорошо промыть, аккуратно сложить в 3-литровую стеклянную банку. Туда же добавить столовую ложку соли, 4—5 листиков герани, 100 г созревшего кизила, щепотку лимонной кислоты. Залить холодной кипяченой водой (1,3 литра). Закрыть банку крышкой. Через день банку переворачивают кверху дном и обратно, повторяя процедуру 10 раз. Через 20 дней соленье готово.

МАРИНОВАННАЯ ПРОДУКЦИЯ

Маринованная капуста

По-армянски. Очистите от верхних листьев около 50 кг крупных тугих кочанов, вымойте в проточной воде и разрежьте каждый на 2—4 части. Очистите килограмм чеснока, разделенного на дольки. Вымойте 5,5 кг моркови, очистите ее и нарежьте кружками толщиной около 5 мм. Вымойте 1,5 кг мелкого острого красного или зеленого перца, обрежьте плодоножки. Около 2 кг корней сельдерея и петрушки очистите и вымойте вместе с зеленью, удалив пожелтевшие листья. Крупные корни разрежьте на 2—4 части тонко. ровными частями и приготовленных компонентов. Сверху закройте капустными листьями, положив на них кусок марли. Придавите массу дощечкой с грузом 5—6 кг.

Заготовьте маринад для заливки, взяв на 30 литров доведенной

до кипения воды 40—50 горошин черного перца, лавровые листья, 5 г корицы 1,5—1,6 кг соли. Остуженный маринад залейте в бочку так, чтобы его слой превышел слой овощей на 50—60 мм.

Черная смородина маринованная

Банки до плечиков заполняют крупными ягодами и заливают маринадной заливкой. Готовят ее из 450 граммов воды, 100 граммов 9-процентного уксуса, 400 граммов сахара и специй (по 5—6 штук душистого перца и гвоздики, немного корицы), воду, сахар и специи кипятят, охлаждают, процеживают, добавляют уксус. Банки закрывают крышками, ставят в кастрюлю с холодной водой, доводят до кипения и выдерживают 3 минуты (банки любой емкости). Такой маринад подают к мясным блюдам.

КОНСЕРВИРОВАННАЯ ПРОДУКЦИЯ

Азы заготовки

Бланширование — обработка сырья с помощью горячей воды, влаги или пара для разрушения ферментов, удаления воздуха из тканей, уничтожения микроорганизмов. Для этого плоды и овощи в целом виде или нарезанные на куски помещают в металлическую сетку, в дуршлаг или марлевый мешочек и погружают в кипящую воду. Чтобы температура после загрузки сырья не снижалась ниже 85—90° С, воду интенсивно подогревают. Бланшируют обычно 2—5 минут, начиная с момента закипания воды. При этом важно, чтобы все плоды и овощи или их кусочки были обработаны горячей водой только положенное время и одновременно вынуты из воды.

Для стерилизации можно использовать бачки, кастрюли, ведра. На их дно укладывают ткань или деревянную решетку. Уровень воды в них должен доходить до плечиков банки. Банки прикрывают крышками, ставят в воду. Чтобы крышки не поднимались, на них кладут груз (можно использовать банки с водой). Длительность обработки зависит от вида продукта и особенно от объема тары. Обычно для пол-литровой банки она составляет 10—15 мин., литровой 10—20, а трехлитровой 30—35 минут.

После стерилизации при температуре не ниже 80° С снимают груз, а банку, не поднимая крышки, вынимают специальным зажимом и переносят на стол с мягкой подстилкой (полотенце, ткань) и закатывают с помощью ручной закаточной машинки. После закатки проверяют герметичность банки. Затем банки переворачивают вверх дном для дополнительного прогревания крышки. Чтобы избежать переваривания фруктов, компоты, маринады, консервы охлаждают в воде. При этом необходимо соблюдать осторожность, иначе банки могут лопнуть. Охлаждают их при температуре 65—70° С в течение 4—5 минут, а затем при 35—40° С примерно столько же времени.

Горячий розлив (пятиминутка) несложен, но требует особо тщательного соблюдения всех санитарных условий.

Промытые очищенные плоды и ягоды помещают в кастрюлю или таз, засыпают сахаром или заливают сиропом и доводят до кипения. Осторожно помешивая, кипятят 5—10 минут. В подготовленные прогретые банки с крышками перекладывают горячий продукт, вначале небольшими порциями, чтобы ягоды лучше распределились в банке. Наполненную на 3—4 см ниже горловины банку сразу укупоривают прокипяченными крышками, встряхивают и

ставят вверх дном. Для такого способа рекомендуется применять тару вместимостью 2—3 л.

В зимнее время из таких заготовок можно приготовить свежее варенье, джем, желе, соки, кисели, начинки для пирогов и др.

Горячая заливка, по мнению многих, наиболее удобна при домашнем консервировании. Плоды и овощи тщательно моют, отбирают неповрежденные, вырезают мятые места. Банки вместимостью 2—3 л перед наполнением ополаскивают кипятком укладывают плотно фрукты или овощи. Необходимо строго следить за чистотой посуды и сырья. Потом осторожно заливают кипятком и выдерживают 2—3 минуты. Это предварительная обработка. После этого воду сливают, в банку с фруктами и овощами заливают слабокипящий сироп для компотов либо кипяток для маринадов. Затем через 2—3 минуты воду и сироп вновь сливают. При этом сироп подогревают для последующей заливки. В третий раз банки вновь заливают кипящим сиропом или кипящей приготовленной заливкой из соли, сахара, пряностей, зелени, с добавлением уксуса или лимонной кислоты. После этого банку укупоривают прокипяченными жестяными крышками и охлаждают.

МАРИНОВАННАЯ БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА

ОВОЩНЫЕ КОНСЕРВЫ

Нашинкуйте капусту на полоски шириной 5—6 мм, проблапшируйте в воде 1 мин. Сделайте заливку — 1 л воды, 120 г сахара и 50 г соли. В конце кипячения заливки добавьте 200 г 9-процентного уксуса.

Заложите в литровую банку последовательно: горячей заливки 250 г, перец и гвоздику по 4—5 шт., корицу 2—3 г, а затем бланшированную капусту в смеси с 2—3 г тмина до плечиков банки так, чтобы заливка была выше уровня капусты.

Прогрейте банку в воде при температуре 85 градусов в течение 15 мин. и закатайте крышкой.

КВАШЕНАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ КАПУСТА

Залейте в литровую банку 1 стакан капустного рассола (250 г). затем уложите квашеную капусту до уровня плечиков банки. Прикройте банку крышкой и выдерживайте в слабокипящей воде 8—10 мин. Закатайте крышку. Капусту, заготовленную в таком виде, можно хранить продолжительное время при комнатной температуре.

КОНСЕРВИРОВАННАЯ МОРКОВЬ

Морковь вымыть, очистить, порезать по желанию кружочками или брусочками, опустить на 4—5 мин. в кипяток, уложить в стерильные банки, добавляя чеснок, веточку укропа. Залить маринадом, стерилизовать литровые банки 15 минут, двухлитровые — 25 минут.

На 1 л воды 50—60 г сахара, 30—40 г соли, 120 г 6%-ного уксуса, 50 г чеснока.

МОРКОВЬ КОНСЕРВИРОВАННАЯ БЕЗ УКСУСА

Убедившись, что морковь у вас долго не пролежит, постарайтесь ее законсервировать. Делаю это так: отбираю корнеплоды оранжево-красного цвета с желтой сердцевиной. Замачиваю их

в холодной воде на 10—15 минут, мою, отрезаю концы и зеленые части, погружаю в горячую воду (при 90° С) на 2—4 минуты. При этом кочерыжка размягчается. Затем очищаю ее от кожицы и ополаскиваю проточной водой.

Теперь остается нарезать ее кружочками толщиной до 1 см и наполнить ими банки. Мелочь укладывают в банки целиком и заливают горячим рассолом: 30 г соли на 1 л воды. Температура рассола не должна быть ниже 80—90° С.

Банки накрывают ошпаренными крышками и стерилизуют при слабом кипении воды, пол литровые — 30 минут, литровые — 50. Затем крышки закатывают.

ЗАГОТОВКИ ИЗ ЗЕЛЕНЫХ ОВОЩЕЙ

Шпинат и щавель натуральный. Листья этих растений моют, дают стечь [illegible], кладут в эмалированную кастрюлю, добавляют воду. Берут [illegible] по весу шпината — 50%, щавеля — 25% и воды — 25%. Кастрюлю нагревают, когда содержимое закипит, варят 3 [illegible] и в горячем виде наполняют теплые чистые стеклянные [illegible]. Банки накрывают подготовленными крышками, ставят их в кастрюлю с подогретой водой (70°) и стерилизуют: пол-литровые 25 и литровые 30 минут.

КОНСЕРВИРОВАНИЕ ЩАВЕЛЯ

Щавель содержит много кислоты, поэтому достаточно консервировать его, стерилизуя при температуре кипения воды. Консервировать щавель можно как в виде целых листьев, так и в протертом (щавель-пюре).

Свежие листья щавеля перебирают (отбирая посторонние примеси: траву и листочки других растений), тщательно моют, затем бланшируют, опуская в кипящую воду листья на 1—2 мин.

После бланширования листья плотно укладывают в подготовленные банки, заливают горячей водой или водой, в которой щавель бланшировался и укупоривают.

Для получения пюре бланшированные листья протирают через сито. Пюре прогревают в эмалированной кастрюле, сразу же перекладывают в банки и укупоривают.

Подготовленную в пол-литровых банках продукцию стерилизуют 60 мин. в кипящей воде.

Щавель в бутылках. Готовят пюре, как и при консервировании щавеля, солят его по вкусу. Пюре прогревают и сразу же перекладывают в чистые бутылки на 3 см ниже горлышка. Бутылки неплотно укупоривают пробками, нетуго обвязывают шпагатом, чтобы пар не вытолкнул пробок. Ставят их в посуду с горячей водой (вода не должна доходить до ¾ высоты бутылки), накрывают посуду крышкой, доводят воду до кипения и кипятят 20—30 мин., в зависимости от вместимости бутылок. Бутылки вынимают, плотно укупоривают, крепко обвязывают шпагатом, охлаждают и заливают пробки парафином.

Щавель-пюре в банках. Подготовленный щавель варят в кипящей воде 3 минуты, протирают или пропускают через мясорубку. Затем пюре варят 5—10 минут, помешивая, и в горячем виде расфасовывают в 3-литровые банки и герметично закатывают.

КОНСЕРВЫ ИЗ БОБОВЫХ

ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ

Для консервирования пригодны свежие бобы горошка, равномерно окрашенные в зеленый цвет, с молодыми сахаристыми нежными зернами. Таким требованиям отвечают мозговые (морщинистые в зрелом состоянии) сорта горошка, имеющие невысокий стебель и созревающие одновременно. Лучшими сортами зеленого горошка для консервирования являются Ранний мозговой, Штамбовый мозговой, Скороспелый мозговой, Ранний консервный, Ранний 30, Превосходный, Белладона, Овощной 76, Совершенство, Борец, Усатый, Деликатес, Изумрудный, Свобода, Чайка Перезрелые бобы не пригодны для консервирования из-за наличия в зернах горошка большого количества крахмала (крахмальные зерна дают мутный осадок в готовых консервах)

Недозрелые бобы перебирают, лущат, удаляют поврежденные порченные зерна и створки. Зерна горошка ссыпают в дуршлаг, моют холодной водой, затем бланшируют, погружая дуршлаг на 3 мин. в кипящую воду, в которой растворены соль и сахар (на литр воды — 1,5 столовой ложки сахарного песка и столько же соли). Горошком сразу же наполняют предварительно подготовленные пол-литровые банки и заливают горячей водой (температура не менее 85° С), оставшейся после бланширования, добавляют 3 г (полчайной ложки) лимонной кислоты на каждый литр заливки.

Банки наполняют на 1 см ниже верха горлышка (на пол-литровую банку берут 650 г бланшированного горошка и 180 г заливки).

Затем банки накрывают подготовленными крышками и ставят в кастрюлю с подогретой до 70° С соленой водой (на литр воды необходимо взять 350 г соли) и стерилизуют при слабом кипении 3—3,5 ч. Стерилизация в рассоле необходима для того, чтобы сахар и другие вещества не выщелачивались из горошка. Раствор в кастрюле можно использовать для стерилизации неоднократно.

После стерилизации банки немедленно герметично укупоривают и быстро охлаждают водой до 30—40° С. Очень важно, чтобы в банку не попал воздух. Если через четыре дня заливка в консервах не помутнеет, такие консервы могут храниться многие месяцы, если помутнеет, то консервы испорчены.

ФАСОЛЬ СТРУЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ

Стручковую (овощную, спаржевую) фасоль консервируют целыми бобами или кусочками, заливая рассолом. Бобы должны быть мясистыми, нежными, без пергаментного слоя и нитей. Рекомендуемые сорта фасоли: Хрупкая восковая 509, Джоента зеленостручковая, Кустовая без волокна 85, Сакса без волокна 615, Триумф сахарный 714, Зеленостручковая 517.

Используют бобы длиной от 5 до 14 см, при перезревании бобов размеры их увеличиваются, появляются и развиваются семена. Одновременно в створках накапливается клетчатка и сырье становится непригодным для консервирования.

Мелкие бобы длиной 5—9 см консервируют целыми. Более крупные нарезают кусками длиной 2—3 см.

Фасоль сортируют по величине бобов, одновременно чистят — срезают острые концы бобов, моют. Для уплотнения тканей бобов, что обеспечивает нормальное наполнение банки, их бланшируют

при слабом кипении воды в течение 3—5 мин. Чтобы избежать разваривания, бобы после бланширования быстро охлаждают холодной водой и оставляют на дуршлаге для стекания воды. Бобами заполняют банки (масса бобов должна составлять не менее 60% массы нетто банки) и заливают 3%-ным раствором поваренной соли (30 г на литр воды). Температура солевого раствора при заливке должна быть не менее 85° С. Стерилизацию банок с фасолью и последующее охлаждение производят аналогично, как описано для зеленого горошка.

ПАТИССОНЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ

Для консервирования отбирают молодые некрупные (диаметром до 6 см) плоды с мелкими семенами и нежной неповрежденной кожицей. Перезрелые, вялые, побитые, раздавленные, загнившие и поврежденные вредителями, патиссоны для консервирования непригодны.

Патиссоны сортируют по величине, тщательно очищают от земли, удаляют завязь и плодоножки с частью плода (не более 1 см), тщательно моют. Крупные патиссоны разрезают на 2—4 части, затем бланшируют в кипящей воде 3—5 минут (в зависимости от размера) и охлаждают в холодной воде. На дно банки укладывают нарезанную зелень, затем — подготовленные патиссоны. Наполняют банку горячей заливкой, накрывают крышкой, ставят в кастрюлю с водой, подогретой до 50° С, и стерилизуют: пол-литровые 8, литровые — 10 и трехлитровые 20—25 мин. После стерилизации банки сразу же укупоривают, ставят на крышку и охлаждают.

На литровую банку берут: патиссонов 600 г, перца красного 1 стручок, лаврового листа 1 шт., укроп, немного листьев хрена, сельдерея, петрушки и вишни.

Для заливки в литровую банку необходимо: воды 400—430 г, соли 30—35 г, уксуса 6%-ного — 30 г.

Консервированные салаты

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ

100 г репчатого лука, 10 г укропа, 2—3 зубка чеснока, 30 г соли, 25 г сахара, 15 г уксуса, 30—40 г растительного масла, 550 г огурцов на литровую банку.

Огурцы отсортировать, замочить в холодной воде на 3—6 часов, хорошо промыть, нарезать кружочками толщиной 0,5 см. Также нарезать очищенный репчатый лук, подготовить чеснок и зелень. Все уложить на дно банки и залить горячей заливкой (можно и без растительного масла). Стерилизовать литровые банки 15 минут, поллитровые 10 минут. Закатать горячими.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ

0,6 кг помидоров, 100 г репчатого лука, 15 г укропа, 15 г хрена, 3—4 зубка чеснока, 30 г соли, 30 г сахара, 10 г уксуса, 30 г растительного масла на литровую банку.

Помидоры промыть, подготовить лук и зелень как в предыдущем рецепте. На дно стерилизованной банки уложить специи, затем лук и помидоры, разрезанные пополам. Влить кипящую заливку и простерилизовать банки: пол-литровые 8—10 мин, литровые 12—15 минут.

РАЗНЫЕ ЗАГОТОВКИ

ТОМАТ-ПАСТА

Отберите спелые, красные, даже перезревшие помидоры, промойте и нарежьте дольками. Затем уложите их в кастрюлю и поставьте ее на небольшой огонь. Варите до загустения, время от времени помешивая. После этого протрите массу через сито и вновь проварите пюре при слабом нагреве, помешивая, его примерно час. Масса должна уменьшиться в объеме в два раза.

Затем переложите деревянной ложкой томат-пюре в небольшие прогретые баночки, плотно закройте. Баночки простерилизовать минут 30—40. Лучше использовать баночки небольшой вместимости.

ВАРЕНЬЕ ИЗ РЕВЕНЯ

Нарезанные черешки засыпать сахаром, через 10—12 часов слить образовавшийся сироп и уварить его. Затем опустить в сироп черешки и проварить до готовности. Для вкуса добавить лимонную или апельсиновую цедру. Черешки и сахар взять в соотношении 1 : 1.

ВАРЕНЬЕ ИЗ МОРКОВИ

Морковь мелкую целую, либо нарезанную кубиками или соломкой, брусочками залить холодной водой, варить 7—10 минут, воду слить и на ней приготовить сироп, залить им морковь, охладить и доварить до готовности, пока морковь не станет прозрачной. В конце добавить лимонную кислоту.

На 1 кг моркови — 1 кг сахара, 3 г лимонной кислоты.

Варенье лучше варить в несколько приемов, тогда морковь сохранит форму и из нее можно приготовить цукаты, вынув морковь из сиропа и подсушив.

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОВОЩНЫЕ СОКИ
МОРКОВНЫЙ СОК

Обрезанные от ботвы и мелких корешков корнеплоды тщательно промывают в холодной воде. Затем измельчают или готовят пюре и отжимают вручную или с помощью соковыжималки.

Для придания приятного вкуса и повышения питательности сока к нему рекомендуется добавлять равное количество 10-процентного сахарного сиропа (110 г сахара на 1 л воды) и по вкусу лимонной кислоты.

Сок подогревают до 80° С, пропускают через фильтр из марли или фланели и стерилизуют обычным способом в кипящей воде 10—15 мин. с закрытой крышкой. После этого банки закатывают.

ТОМАТНЫЙ СОК

Плоды тщательно моют в холодной воде, удаляют плодоножки и вновь моют. После этого мелкие плоды разрезают пополам, крупные режут на дольки и в эмалированной посуде, добавив к массе плодов 15% воды, нагревают до размягчения. Полученное пюре протирают через сито. Образовавшийся сок нагревают до 80—85°С, расфасовывают в стеклянные банки или бутылки (тоже стерилизованные в кипятке), накрывают крышками, стерилизуют

10—15 мин, и банки закатывают крышками, а у бутылок плотно закупоривают горлышко и заливают его сургучом.

ТОМАТНЫЙ СОК (ДЛЯ БОЛЕЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ)

Отбирают первосортные, совершенно зрелые помидоры, моют их, удаляют плодоножки, снова ополаскивают водой. Каждый помидор разрезают на 3—4 части, кладут в эмалированную посуду, прибавляют воду (15 процентов от веса) и нагревают до размягчения. Потом протирают через сито. Полученный сок с мякотью нагревают до кипения и расфасовывают в стеклянные банки. Банки емкостью 0,5 л пастеризуют в кипящей воде 30 минут, литровые—40 минут.

КАПУСТНЫЙ СОК

Сок из капусты, как правило, получают путем квашения белокочанной капусты. Квасят ее по обычной технологии. Затем образовавшийся сок сцеживают в стерильную посуду — эмалированную, деревянную, выдерживают 3—5 ч до осветления. Когда сок станет прозрачным, его осторожно сливают с осадка, процеживают через двойной слой марли или фланели, подогревают до 70—80° С и расфасовывают в банки, бутылки.

Уменьшить кисловатый вкус капустного сока можно, добавив небольшое количество сахарного сиропа.

Можно приготовить сок и из свежей капусты. Но при этом период осветления длится 12—14 ч. В такой сок добавляют не только сахарный сироп, но и небольшое количество (15—20%) других ароматных соков (например, лимона). Стерилизуют сок 10—15 мин. в кипящей воде.

ПЛОДОВО-ЯГОДНАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ ПРОДУКЦИЯ

КОНСЕРВЫ НАТУРАЛЬНЫЕ БЕЗ САХАРА

Сливы натуральные. Уложенные в банки половинки слив заливают кипяченой горячей водой и стерилизуют: пол-литровые — 15 минут, литровые — 25 и трехлитровые — 35 минут.

В пол-литровую банку помещают 370 г. в литровую—примерно 750 г и в трехлитровую — 2,2 кг слив.

Абрикосы натуральные. Отбирают плоды с плотной мякотью, удаляют плодоножки, плоды с гнилью, помятые и недозрелые. Затем моют, осторожно по бороздке разрезают и удаляют косточки. Уложенные в банки половинки заливают кипяченой горячей водой

и стерилизуют: пол-литровые — 20, литровые — 30 и трехлитровые 40 минут. Количество абрикосов в банках такое же, как и слив.

Вишни натуральные. В банки помещают: пол-литровые — 350 г, литровые — 700 г и трехлитровые — 2,1 кг ягод, заливают их кипяченой горячей водой и стерилизуют при слабом кипении воды: пол-литровые — 15, литровые — 20 и трехлитровые — 30 минут.

Черешня натуральная. Количество в банках и режим стерилизации такие же, как и для вишен.

В связи с недостаточным содержанием кислоты в черешне, необходимо добавлять лимонную кислоту (0,5 г на пол-литровую банку).

Яблоки натуральные. Очищенные и нарезанные дольками яблоки бланшируют 3—5 минут в воде, нагретой до 90° С, охлаждают и укладывают в банки, заливают кипяченой горячей водой. Банки накрывают крышками и стерилизуют: пол-литровые — 15, литровые — 25 минут.

В пол-литровую банку примерно помещается 350—400 г, в литровую — 800 г яблок.

Айва натуральная. Отобранные плоды моют, очищают, вырезают сердцевину, нарезают дольками или кубиками, бланшируют в течение 15 минут при слабом кипении воды, сразу же охлаждают холодной водой, укладывают в банки и заливают горячей кипяченой водой. Банки накрывают крышками и стерилизуют: пол-литровые 20 мин, литровые — 25 минут.

Количество айвы в банках такое же, как и яблок.

Клюква натуральная. Вымытые ягоды укладывают в подготовленные банки и заливают кипятком, накрывают крышками и стерилизуют: пол-литровые 7—9, литровые 9—10 минут. После стерилизации банки герметично укупоривают. Такая клюква хороша для приготовления морса, киселя и варенья.

Компот из плодов в собственном соку. Промытые, очищенные, нарезанные плоды варят при несильном нагреве 5—10 минут и плотно укладывают в банки, добавляют 2—3 столовые ложки кипяченой горячей воды. Банки укупоривают и стерилизуют при слабом кипении воды на 5 минут дольше, чем обычные компоты из соответствующих плодов.

Компот с заливкой из плодовых и ягодных соков. Плоды (как списано для предыдущего компота) заливают натуральным яблочным соком. Но можно также и разнообразить компоты, используя для заливки соки других плодов и ягод, по собственному вкусу, например, яблоки залить малиновым соком. Приготовление этих компотов не отличается от ранее описанных.

ЯГОДЫ БЕЗ САХАРА

Смородину, крыжовник, клюкву, черноплодную рябину, жимолость и некоторые другие плоды вполне можно сохранить до следующего урожая без всякого сахара.

Для этого их надо аккуратно вымыть и плотно уложить в 3-литровую стеклянную банку. Затем залить кипятком и простерилизовать в течение 25 минут, после чего герметично закатать банку жестяной крышкой и поставить ее на хранение. По наличию витаминов, вкусу и другим свойствам такие ягоды мало чем отличаются от свежих.

Предлагаемый способ заготовки ягод полезен еще и тем, что позволяет уменьшить в нашем рационе долю сладостей; их, как известно, мы потребляем сверх меры, из-за чего страдаем многими болезнями.

ЯГОДНЫЙ АРОМАТ

Земляника и без сахара хороша! Ягоды перебрать, отделить от цветоножек, быстро вымыть в дуршлаге, сложить в чистый тазик и пересыпать сахарным песком из расчета на 1 килограмм ягод — 200—300 граммов и оставить стоять один сутки в прохладном, темном месте на 20—24 часа, чтобы выделился сок, затем вскипятить (без воды) в течение трех-пяти минут и сразу горячую землянику разложить по чистым сухим стерильным банкам, закрыть крышками и остудить. Приготовленная таким способом земляника сохраняет аромат, вкус и витамины в течение всей зимы. И никаких баков с кипятков для стерилизации. Как правильно подготовить стеклянную посуду? Стеклянные банки моют в горячей воде с добавлением сухой горчицы (или питьевой воды), затем тщательно прополаскивают чистой водой и стерилизуют паром, опрокидывая над кипящим чайником или узкой кастрюлей горлышком вниз: банки емкостью 1 литр стерилизуют 7 минут, 2 литра — 10 минут, 3 литра до 15 минут, снимают и укрывают чистым полотенцем. В жаркую солнечную погоду хорошо стерилизуются банки на солнце. Чистые стеклянные или металлические крышки и резиновые прокладки кипятят в воде 5—7 минут и оставляют под водой до потребления.

Компот из земляники садовой. Вкусный, ароматный, красиво окрашенный компот получается из спелых (можно добавлять 1/3 розовых) некрупных ягод плотной консистенции последних сборов земляники.

Ягоды земляники перебрать, выбросить гнилые, быстро промыть проточной холодной водой в дуршлаге, отделить чашелистики и сложить готовые ягоды в чистые стерильные банки, заполняя их на одну треть или наполовину.

Банки с ягодами заливают крутым кипятком доверху, сразу накрывают стерильными крышками и оставляют на 5 минут. Затем воду без ягод сливают в большую эмалированную посуду и добавляют 200—250 граммов (один стакан) сахара на каждый литр сцеженной воды. Помешивая, быстро доводят сироп до кипения и заливают им вторично ягоды земляники. Банки доливают до самого верха, закрывают крышками, укрепляют пружинки и компот готов. Остужают банки с компотом в горизонтальном положении так, чтобы сироп заполнял горлышко банки.

Компот из вишни, сливы, смородины. Ягоды тщательно моют в большом количестве воды, так как при этом всплывают наверх сухие, больные и поврежденные вредителями ягоды.

Чистые ягоды раскладывают в сухие стерильные банки (не более половины объема) и заливают доверху крутым кипятком на 15 минут, быстро накрывают крышками. Затем воду сливают в кастрюлю, добавляют 250—300 граммов сахара на каждый литр воды с соком ягод и кипятят сироп. Горячим сиропом быстро заливают банки с ягодами, закрывают крышками, завинчивают пружинки, остужают банки в горизонтальном положении.

Царское варенье: это изумрудное варенье с янтарным оттенком ягод готовится из недозрелых ягод крыжовника. Ягоды сортируют, моют, надрезают ножом, через разрез шпилькой удаляют семена, затем промывают, укладывают в эмалированную посуду, перестилая ягоды вишневыми листьями, которые придают варенью особый аромат и сохраняют их зеленый цвет, заливают холодной водой и оставляют выстаиваться на 5—6 часов. Вымоченные ягоды откидывают на дуршлаг и опускают в кипящий сахарный сироп на 3—4 часа. Затем варят многократно до готовности в 2—3 приема по 5—7 минут в кипящем сиропе при 5—6-часовом выстаивании. На 1 килограмм крыжовника нужно 1,3—1,5 килограмма сахара и 2 стакана воды.

ЗАГОТОВКИ ИЗ ЕЖЕВИКИ

Сок. На 1 кг ягод надо 100 г сахарного песку и 2 стакана воды.

Ягоды залить на 2—3 мин. кипятком, откинуть на дуршлаг, протереть через сито, добавить песок и воду, довести до кипения, залить в горячие бутылки, закупорить.

Варенье. 1 кг ягод, 800 г сахарного песку и 1 стакан воды.

Из ягод удалить плодоножки, засыпать песком, поставить в прохладное место на 10—12 ч. Слить сок и прокипятить 10 мин., добавить ягоды и стакан воды и кипятить 20 мин. на сильном огне. Разложить в горячие банки и закатать.

Смоква. На 1 кг ягод: 600 г сахара, грецкие орехи, сахарную пудру.

Спелые ягоды засыпать половиной песка (300 г) и поставить на 4 ч. Появившийся сок слить, довести до кипения и добавить

сахарный сахар (300 г). Варить на слабом огне, постоянно помешивая до тех пор, пока масса не будет легко отделяться от стенок и дна таза. Выложить слоем 1—2 см на фольгу, смоченную водой, разровнять ножом, посыпать измельченными грецкими орехами, подсушить в духовке при открытой дверце 10—15 мин., разрезать на квадратики, ромбики, посыпать сахарной пудрой, сложить в стеклянные банки на хранение.

Ежевика с айвой. На 1 кг ягод ежевики надо 500 г сахарного песку и 100 г плодов айвы.

Ежевику засыпать сахаром, айву измельчить на крупной терке. Когда появится сок, всыпать сахар, и добавить айву. Кипятить 10 мин. Горячим закатать в горячую банку.

ЗАГОТОВКИ ИЗ ОБЛЕПИХИ

Варенье. Ягоды вымыть, обсушить, засыпать сахаром и поставить в холодное место на 8—10 часов. Когда сок их покроет, его надо слить и довести до кипения, растворив в нем сахар. В кипящий сироп порциями опустить ягоды и варить до готовности в один прием.

На килограмм облепихи — полтора килограмма песка.

Облепиховый сок. Если у Вас нет сахара, то можно обойтись и без него. Ягоды раздавить деревянным пестиком в эмалированной кастрюле, залить водой, подогретой до 60 градусов, и через несколько часов отжать сок. Дать ему отстояться, слить его с осадка, процедить, подогреть до 95 градусов, быстро разлить в банки или бутылки до самого верха и сразу укупорить. Пол-литровые банки и бутылки пастеризовать 15 мин., литровые — 20.

Облепиховый сироп. Ягоды промыть, обсушить и перетереть миксером или деревянным пестиком Полученную массу процедить через двойной слой марли. Отжатый сок довести до кипения и разлить по банкам.

На килограмм сока — килограмм сахара.

Продолжение следует

[illegible] Массовая Газета

ДАЧНИКИ

[illegible] 1993 г.

[illegible] ДОМ, САД И ОГОРОД

[illegible]
«Мой уголок земли»

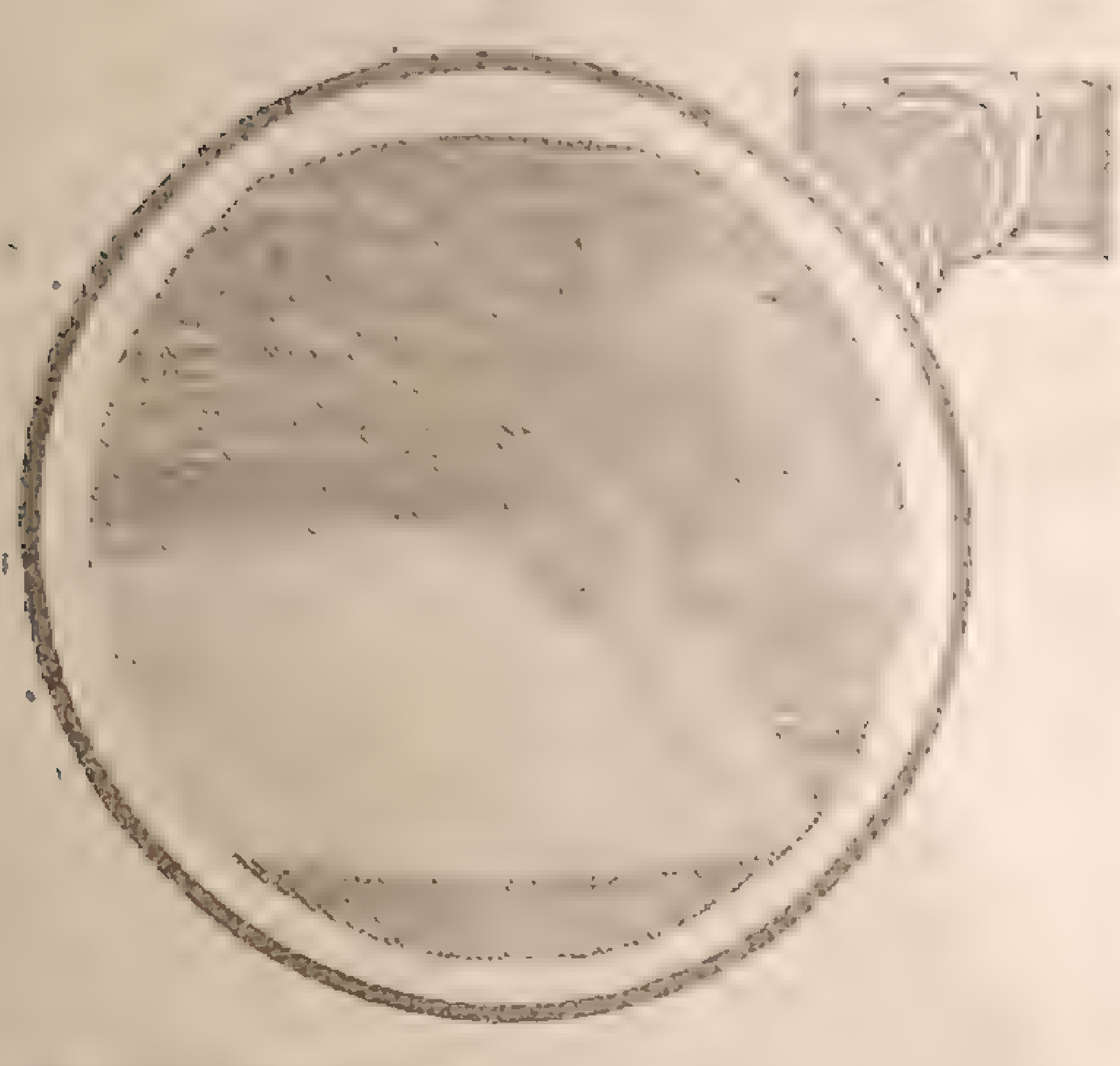


Фото Г. Байдуша (г. Москва)

Клуб «Дачников»

[illegible]приглашает всех желающих принять участие в его открытии, которое состоится 19 сентября в 12 часов в Доме Культуры коллективного сельскохозяйственного предприятия им. Ленина. Проезд: станция метро «Домодедовская», выход к кинотеатру «Авангард», далее автобусами 364, 367 до остановки «С-з Ленина» (5 минут езды).

Более подробную информацию читайте в предыдущих номерах в газете «ДАЧНИКИ» № 32 и информационном приложении «Дачный КАЛЕЙДОСКОП» № 8

Садовый телетайп

По пригодности для возделывания по новой технологии с раздельным выращиванием плодоносящих и молодых стеблей, физико-механическим свойством ягод, побегов, возможности механизированной уборки урожая выделены сортообразцы малины Барнаульская, Вера, Коралловая, Новосибирская крупная.

Сиб. вест. с.-х. науки.— 1992.— № 2.— С. 101—115.

Плоды облепихи крушиновидной, растущей на Западном Памире, богаты незаменимыми аминокислотами, превосходя по их содержанию семена бобовых. Плоды могут служить сырьем для пищевой промышленности.

Раст. ресурсы.— 1992.— № 3.— С. 75—79.

В поливном и неполивном вариантах торф, опилки или навоз вносили в посадочные ямы, мульчировали растения голубики после посадки или закрывали почву вдоль рядов черной пленкой. Менее всего пострадали растения в варианте внесение торфа в посадочные ямы и мульчирование пленкой. Оптимальный рекомендованный вариант — орошение и мульчирование черной пленкой.

Pr. Inst. sadow i Kwiaciar. Skierniewicach. A.— 1991.— № 30.— С. 31—37.

Выращивали малину сортов Heritage после микроразмножения на пылевато-суглинистой почве с известкованием 0,7 кг/м² (известняковой муки). Размноженная в культуре in vitro малина более чувствительна к стрессам. Эти недостатки в значительной мере устранялись при мульчировании междурядий полиэтиленовой пленкой или соломой; одновременно при этом облегчалась борьба с сорной растительностью, и в год посадки можно было обходиться без гербицидов. При мульчировании соломой получен самый высокий урожай ягод.

J. Amer. Soc. Hort. Sci.— 1992.— 117, № 6.— С. 874—880.

Юридическая консультация

Мне нужен садовый участок размером 12 соток. Как мне его получить?

А. М. ВОРОНИН

г. Ростов-на-Дону

На основании ст. 7 Земельного Кодекса РСФСР граждане Российской Федерации имеют право на получение садового земельного участка в собственность, пожизненное наследуемое владение.

Право на предоставление земельных участков относится к ведению местных органов власти (сельскому, поселковому, районному Советам народных депутатов).

Предельные размеры земельных участков, предоставляемых гражданам в собственность, пожизненное наследуемое владение, определяются решениями краевых, областных, автономных областей и автономных округов Советов народных депутатов.

Наиболее распространенной формой является предоставление земельных участков гражданам через предприятия, организации, учреждения по месту работы.

Пенсионеры получают земельные участки через районные, городские советы ветеранов войны и труда.

Г. РОМАНОВ, юрист

СПАС ОРЕХОВЫЙ

29 августа Третий Спас — Ореховый.

У многих из нас августовские походы в лес связаны со сбором орехов. Занятие не из простых: от куста к кусту, запрокинув голову, рискуя на гриб наступить, о пенек споткнуться. А приметил зеленые кулечки, подтягивай ветку так, чтобы не сломать.

Собирают орехи, когда они легко отделяются от обертки (плюски) и для длительного хранения просушивают в течение недели при температуре около 20°С. Ценятся орехи за высокие пищевые достоинства, калорийность, легкую усвояемость.

В государственном районировании и сортоиспытании находится большое количество сортов, выведенных в Харьковском НИИЛХА: Шедевр, Степной-83, Клиновидный, Шоколадный, Дар Павленко, Браголюбовский, Кировоградский, Курортный; во ВНИИЛМ Московской области: зеленолистные — Тамбовский ранний, Тамбовский поздний, Первенец, Северный-42, краснолистные — Память Яковлева, Московский рубин.

А в автономных республиках Северного Кавказа, Краснодарском крае и Ростовской области широкое распространение получили сорта Черкесский-2, Кудрявчик, Фурфулак, Сиклер, Ата-Баба, Адыгейский-1, Панахесский, с 1983—1986 годов районированы Немса, Кентский, Хачапура, Кадеттен. Сравнивая природно-климатические условия этих регионов с местоположением своих участков, садоводы могут выбрать сорт для себя.

«ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК» издается с участием Центра научно-[illegible] содействия мини-земледелию при [illegible] плодопитомнике им. Ленина.

[illegible] СОВЕТ

О. Н. АФАНАСЬЕВ, В. Ф. БАШМАЧНИКОВ, В. С. ЗА[illegible] — к. с.-х. наук, С. А. КРУГЛОВ, А. М. УЛЬЯНОВ; А. М. [illegible] — д. с.-х. наук, В. Д. МУХИН — д. с.-х. наук, [illegible], В. В. СТОЛЯРОВ, В. Н. [illegible] — [illegible] с.-х. наук, [illegible] ЯРОСЛАВЦЕВ — [illegible] редактор, к. с.-х. наук.

Учредитель — главный редактор С. А. ЧУДАКОВ.

При перепечатке ссылка на «ДАЧНИКИ» ОБЯЗАТЕЛЬНА.

Авторы опубликованных материалов несут ответственность за патентную чистоту, достоверность и точность приведенных фактов, цитат, экономико-статистических данных, собственных имен, географических названий и прочих сведений, а также за разглашение данных, не подлежащих открытой публикации.

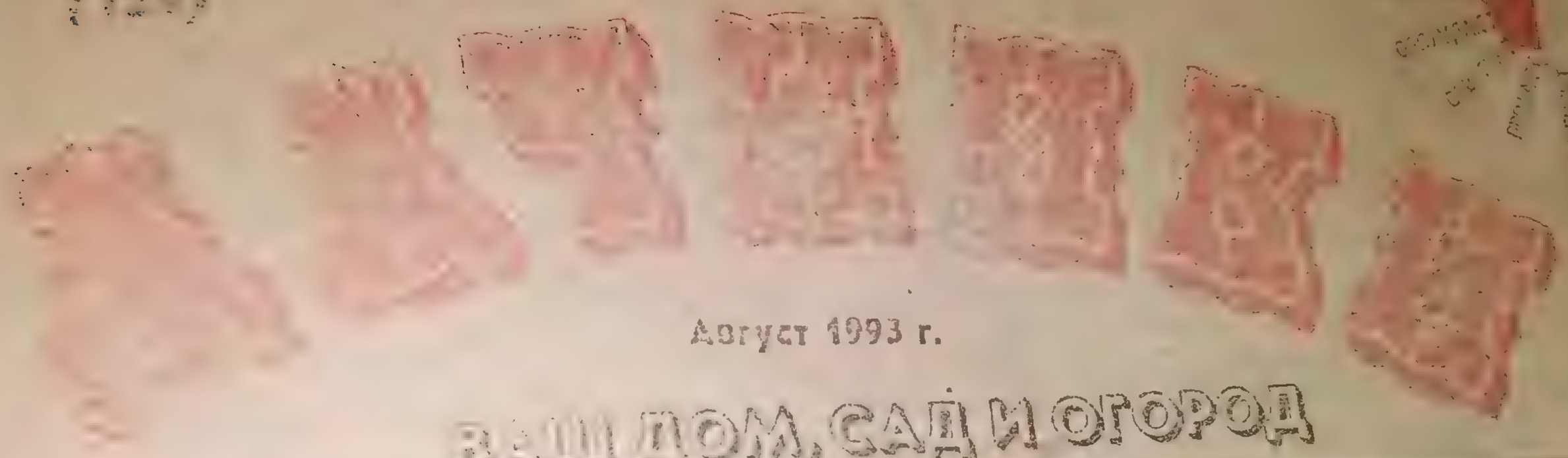
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Газета зарегистрирована в Госкомпечати СССР 5.12.90 г. Рег. № 1082

АДРЕС РЕДАКЦИИ: 142715, Московская обл., Ленинский р-н, совхоз Ленина, редакция газеты «ДАЧНИКИ». Тел. 549-66-51.
Типография издательства «Пресса». 125865 ГСП, А-137, ул. «Правды», 24.
Тираж 117441 экз. Подписано к печати 17.08.93 г.

№ 33
(129)

Еженедельная Массовая Газета



Август 1993 г.

ВАШ ДОМ, САД И ОГОРОД

На фотоконкурс

«Мой уголок земли»

Фото Г. Байдуша (г. Москва)

Клуб «Дачников»

приглашает всех желающих принять участие в его открытии, которое состоится 19 сентября в 12 часов в Доме Культуры коллективного сельскохозяйственного предприятия им. Ленина. Проезд: станция метро «Домодедовская», выход к кинотеатру «Авангард», далее автобусами 364, 367 до остановки «С-з Ленина» (5 минут езды).

Более подробную информацию читайте в предыдущих номерах в газете «ДАЧНИКИ» № 32 и информационном приложении «Дачный КАЛЕЙДОСКОП» № 8.

Садовый телетайп

По пригодности для воздаливания по новой технологии с раздельным выращиванием плодоносящих и молодых стеблей, физико-механическим свойством ягод, побегов, возможности механизированной уборки урожая выделены сортообразцы малины Барнаульская, Вера, Коралловая, Новосибирская крупная.

Сиб. вест. с.-х. науки.— 1992.— № 2.— С. 101—115.

Плоды облепихи крушиновидной, растущей на Западном Памире, богаты незаменимыми аминокислотами, превосходя по их содержанию семена бобовых. Плоды могут служить сырьем для пищевой промышленности.

Раст. ресурсы.— 1992.— № 3.— С. 75—79.

В поливном и неполивном вариантах торф, опилки или навоз вносили в посадочные ямы, мульчировали растения голубики после посадки или закрывали почву вдоль рядов черной пленкой. Менее всего поступали растения в варианте

СПАС ОРЕХОВЫЙ

Фото Г. Байдуша (г. Москва)

цию читайте в предыдущих номерах в газете «ДАЧНИКИ» № 32 и информационном приложении «Дачный КАЛЕЙДОСКОП» № 8.

Юридическая консультация

Мне нужен садовый участок размером 12 соток. Как мне его получить?

А. М. ВОРОНИН

г. Ростов-на-Дону

На основании ст. 7 Земельного Кодекса РСФСР граждане Российской Федерации имеют право на получение садового земельного участка в собственность пожизненное наследуемое владение.

Право на предоставление земельных участков относится к ведению местных органов власти (сельскому, поселковому, районному Советам народных депутатов).

Предельные размеры земельных участков, предоставляемых гражданам в собственность, пожизненное наследуемое владение, определяются решениями краевых, областных, автономных областей и автономных округов Советов народных депутатов.

Наиболее распространенной формой является предоставление земельных участков гражданам через предприятия, организации, учреждения по месту работы.

Пенсионеры получают земельные участки через районные городские советы ветеранов войны и труда.

Г. РОМАНОВ, юрист

СПАС ОРЕХОВЫЙ

29 августа Третий Спас — Ореховый.

У многих из нас августовские походы в лес связаны со сбором орехов. Занятие не из простых: от куста к кусту, запрокинув голову, рискуя на гриб наступить, о пенек споткнуться. А приметил зеленые кулечки, подтягивай ветку так, чтобы не сломать.

Собирают орехи, когда они легко отделяются от обертки (плюски) и для длительного хранения просушивают в течение недели при температуре около 20°С. Ценятся орехи за высокие пищевые достоинства, калорийность, легкую усвояемость.

В государственном районировании и сортоиспытании находится большое количество сортов, выведенных в Харьковском НИИЛХА: Шедевр, Степной-83, Кипосидный, Шоколадный, Дар Павленко, Братолюбовский, Кировоградский, Курортный; во ВНИИЛМ Московской области: зеленолистные — Тамбовский ранний, Тамбовский поздний, Первенец, Северный-42, краснолистные — Память Яковлева, Московский рубин.

А в автономных республиках Северного Кавказа, Краснодарском крае и Ростовской области широкое распространение получили сорта Черкесский-2, Кудесник, Фурфулак, Сиклер, Ата-Баба, Адыгейский-1, Панахесский, с 1983—1986 годов районированы Немса, Контский, Хачапура, Кадеттен. Сравнивая природно-климатические условия этих регионов с местоположением своих участков, садоводы могут выбрать сорт для себя.

Выращивали малину сортов Heritage после микроразмножения на пылевато-суглинистой почве с известкованием 0,7 кг/м² (известняковой муки). Размноженная в культуре in vitro малина более чувствительна к стрессам. Эти недостатки в значительной мере устранялись при мульчировании междурядий полиэтиленовой пленкой или соломой; одновременно при этом облегчалась борьба с сорной растительностью, и в год посадки можно было обходиться без гербицидов. При мульчировании соломой получен самый высокий урожай ягод.

J. Amer. Soc. Hort. Sci.— 1992.— 117, № 6.— С. 874—880.

В поливном и неполивном вариантах торф, опилки или навоз вносили в посадочные ямы, мульчировали растения голубики после посадки или закрывали почву вдоль рядов черной пленкой. Менее всего пострадали растения в варианте внесение торфа в посадочные ямы и мульчирование пленкой. Оптимальный рекомендованный вариант — орошение и мульчирование черной пленкой.

Pr. Inst. sadow i Kwiaciar. Skierniewicach. A.— 1991.— № 30.— С. 31—37.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК издается с участием Центра научно-производственного содействия мини-земледелию при коллективном плодопитомнике им. Ленина.

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

О. Н. АФАНАСЬЕВ; В. Ф. БАШМАЧНИКОВ; В. С. ЗАКОТИН — к. с.-х. наук; С. А. КРУГЛОВ; А. М. УЛЬЯНОВ; А. М. МЕДВЕДЕВ — д. с.-х. наук; В. Д. МУХИН — д. с.-х. наук, профессор; П. З. РЯБЦЕВ; В. В. СТОЛЯРОВ; В. Н. УХОВ; В. Г. ШАЙКИН — к. с.-х. наук; Е. И. ЯРОСЛАВЦЕВ — главный научный редактор, к. с.-х. наук.

Учредитель — главный редактор С. А. ЧУДАКОВ.

При перепечатке ссылка на «ДАЧНИКИ» ОБЯЗАТЕЛЬНА.

Авторы опубликованных материалов несут ответственность за патентную чистоту, достоверность и точность приведенных фактов, цитат, экономико-статистических данных, собственных имен, географических названий и прочих сведений, а также за разглашение данных, не подлежащих открытой публикации.

Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Газета зарегистрирована в Госкомпечати СССР 5.12.90 г. Рег. № 1062.

АДРЕС РЕДАКЦИИ: 142715, Московская обл., Ленинский р-н, совхоз Ленина, редакция газеты «ДАЧНИКИ». Тел. 548-66-51.
Типография издательства «Пресса».
125865 ГСП, А-137, ул. «Правды», 24.
Тираж 117441 экз. Подписано к печати 17.08.92 г.

№1(14)

ЗАГОТОВКИ НА ЗИМУ

- Сладкие дшпикотесы из земляники, малины, черники, смородины, черешни, персиков
- Салаты и ассорти
- Овощная икра
- Огурцы и кабачки
- Помидоры и перчик

ISSN 1818-2428

ISSN 1818-2428

Лук

Маринованный

С укропом

1 кг мелких луковиц (диаметром до 4 см).

Для рассола: 1 л воды, 1/2 стакана соли.

Для маринада: 500 мл 9%-ого столового уксуса, 5-6 зонтиков укропа, 2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка душистого перца горошком.

Луковицы очистить, залить рассолом, поставить в прохладное место на 48 часов. Затем рассол слить. Луковицы положить в стерилизованные банки, залить маринадом. Укупорить глубокими пластмассовыми или винтовыми крышками. Хранить в прохладном месте.

РАССОЛ. Соль растворить в воде.

МАРИНАД. Уксус с укропом, сахаром и перцем довести до кипения, остудить.

«Медовый»

2 кг лука-севка.

Для маринада: 1 л воды, 1 стакан 9%-ого столового уксуса, 200 г меда, 50 г соли.

Лук очистить, вымыть, уложить в стерилизованные пол-литровые банки, залить кипящим маринадом, накрыть прокипяченными металлическими крышками. Стерилизовать 10 мин. Закатать.

Компот ревеневый

Черешки ревеня (сколько войдет в банку).

Для сиропа: 1 л воды, 1 кг сахара.

Черешки очистить, вымыть, нарезать кусочками, вымачивать в холодной воде 12 часов. Затем уложить в стерилизованные банки, залить горячим сиропом, накрыть прокипяченными металлическими крышками. Стерилизовать пол-литровые банки 15 мин. Закатать.

СОВЕТ

Для улучшения аромата можно добавить корицу, гвоздику, ванилин.

Зеленый лук

Благодаря богатому содержанию витамина С и каротина зеленый лук считается очень ценным продуктом.

Замороженный

Свежий зеленый лук очистить от посторонних примесей, убрать пожелтевший и увядший. Вымыть, нарезать поперек кусочками длиной до 1 см, бланшировать в воде 2-3 мин. Затем охладить, плотно уложить в формы, заморозить.

Щавель замороженный

Щавель тщательно промыть в глубокой посуде. Крупные листья нарезать, мелкие можно оставить целыми. Затем опустить щавель в кастрюлю с кипящей водой на 1 мин., переложить шумовкой в дуршлаг. Когда вода стечет, листья разложить в формочки для замораживания, дать остыть в течение 1–2 часов. Замораживать в морозильной камере.

Кстати...

✓ *Для замораживания годится щавель, у которого еще не образовались цветочные стрелки.*

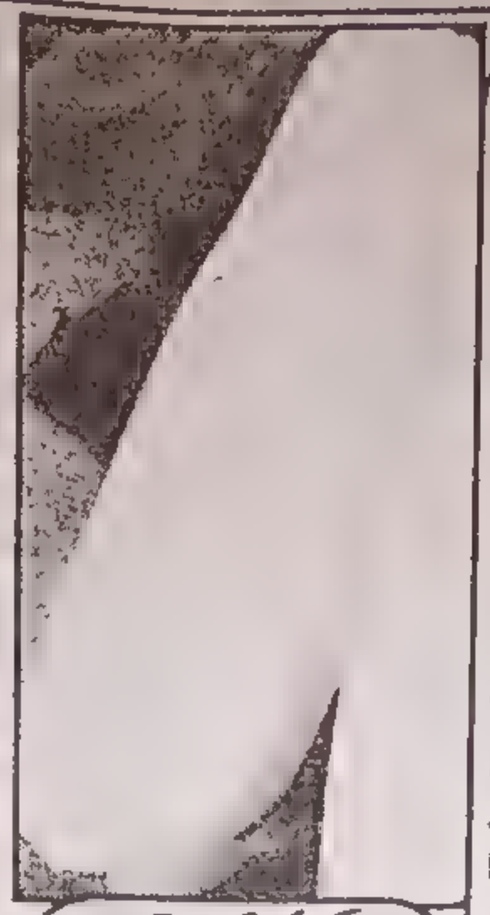
✓ *При приготовлении зеленых щей брикетик замороженного щавеля, не размораживая, опустить в кастрюлю, где уже сварены другие овощи, довести до кипения. Готовые щи подать к столу со сметаной.*

Кабачки

По-дачному

На трехлитровую банку: ***кабачки (сколько войдет), 2–3 лавровых листа, 3–4 бутончика гвоздики, 1 веточка укропа, стручок горького перца, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка 9%-ого столового уксуса, 2 ст. ложки соли.***

Кабачки очистить, нарезать кружочками, сложить в стерилизованные банки. Добавить лавровый лист, гвоздику, укроп, горький перец, сахар и соль. Залить кипящей водой. Дать постоять 2–3 часа. Затем рассол слить, довести до кипения, влить уксус. Закатать.



СОВЕТ

Можно добавить нарезанные огурцы.

По-деревенски

1 кг кабачков, 30 г зелени укропа, 10 г зелени сельдерея или петрушки, 20 г кореньев хрена, 1/2 стручка красного горького перца, 3 зубчика чеснока.

Для рассола: 1 л воды, 70-80 г соли.

Кабачки длиной не более 15 см, диаметром 4–5 см с плотной мякотью тщательно вымыть, замочить на 2-3 часа в холодной воде. На дно подготовленной тары положить половину приправ, затем плотно уложить кабачки, поверх выложить оставшиеся приправы, залить рассолом. Сверху положить деревянный кружок и гнет, накрыть полотенцем. Выдержать несколько дней до начала брожения. Хранить в прохладном месте.

РАССОЛ. Растворить соль в воде, довести до кипения, кипятить 2 мин.

Цуккини

Замороженные

Цуккини очистить, натереть на крупной терке. Плотно упаковать в пакет. Заморозить.

СОВЕТ

Перед употреблением разморозить при комнатной температуре, посолить, заправить растительным маслом, уксусом, поперчить, посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки.

Икра

800 г цуккини, 100 г томатной пасты, по 50 г моркови и репчатого лука, 10 г кореньев петрушки, 5 г зелени петрушки, растительное масло, черный молотый перец, сахар и соль по вкусу.

Цуккини нарезать кружочками, обжарить в растительном масле, пропустить через мясорубку. Отдельно обжарить измельченные лук, морковь и коренья петрушки, добавить сахар, соль, перец и томатную пасту. Затем соединить с цуккини, добавить мелко нарезанную зелень. Тушить до готовности. Разложить в стерилизованные банки, накрыть прокипяченными металлическими крышками.

Патиссоны

С помидорами

По 1 кг патиссонов и помидоров, 1,3 л заливки.

Для заливки: 1 л воды, 50-100 мл ароматизированного натурального уксуса, 1 стакан меда или сахара, 50 г соли.

Мелкие патиссоны и помидоры вымыть, уложить в банки. Вскипятить заливку, залить три раза. Закатать.

С чесноком

4 кг молодых патиссонов, 2 головки чеснока, 1 пучок зелени петрушки, по 100 мл растительного масла и 9%-ного столового уксуса, по 100 г сахара и соли.

Патиссоны нарезать тонкими пластинками, чеснок измельчить, зелень мелко нарезать. Патиссоны, чеснок и зелень соединить, посолить. Добавить уксус, сахар и растительное масло, перемешать. Разложить в стерилизованные пол-литровые банки. Стерилизовать 20 мин. Банки закатать, перевернуть вверх дном до полного остывания. Хранить в прохладном месте.

Земляника садовая

Компот без воды

4 кг земляники, 1 кг сахара.

Ягоды засыпать сахаром в эмалированной посуде. Через 8-10 часов под действием сахара из плодов выделится часть сока, он покроет ягоды. Разложить ягоды в стерилизованные банки, залить выделившимся соком, накрыть стерилизованными металлическими крышками. Стерилизовать литровые банки 10 мин. Закатать.

«Свежая весь год»

5 кг земляники, 1,5 кг сахара, 10 г соли.

Землянику засыпать сахаром. Добавить соль. Оставить на 12 часов. Довести до кипения. Разлить в стерилизованные банки. Закатать.

Пюре

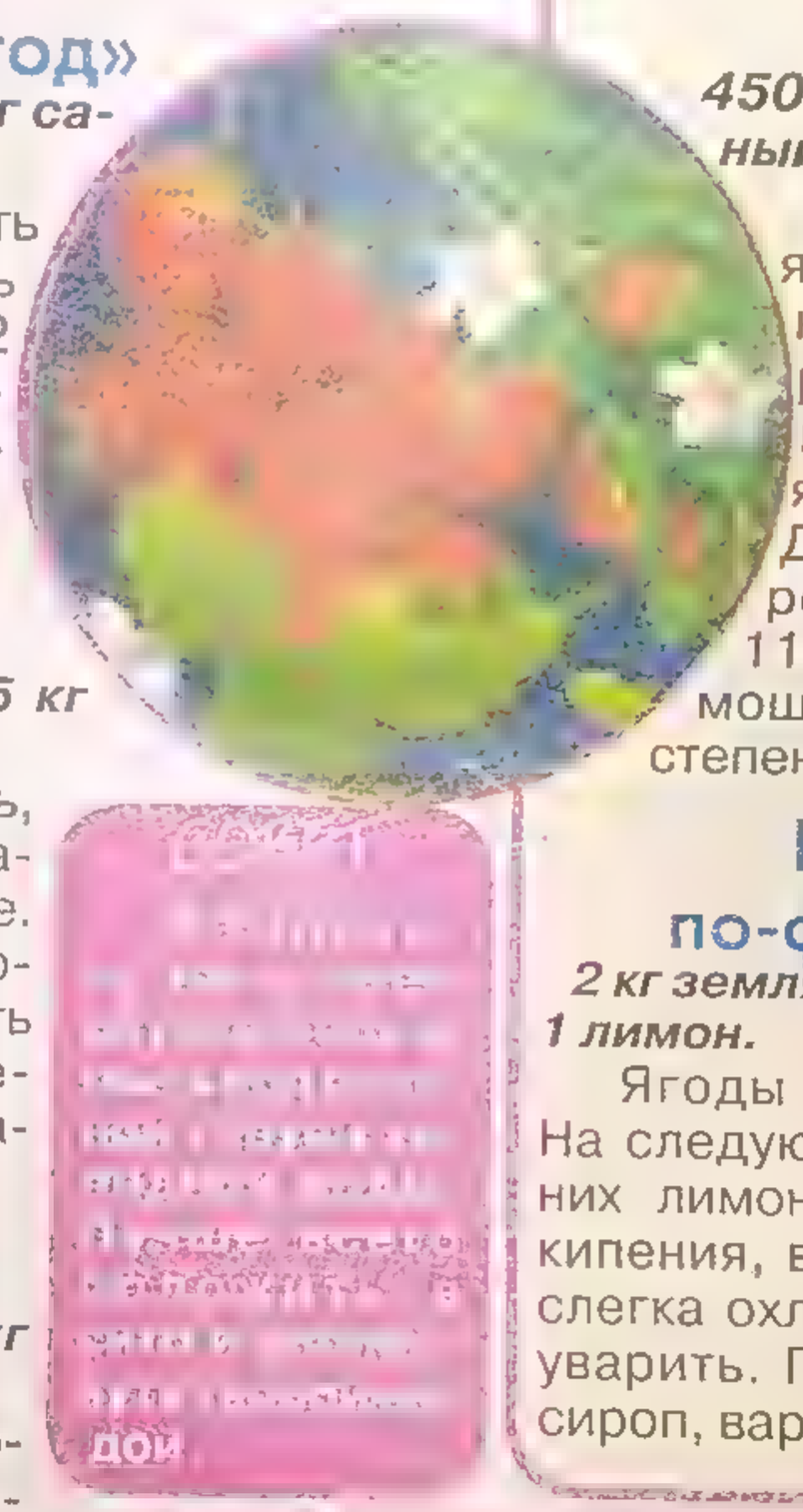
1 кг земляники, 1,5 кг сахара.

Землянику промыть, обсушить. Вместе с сахаром взбить в миксере. Разложить в стерилизованные банки, укупорить глубокими полиэтиленовыми крышками. Хранить в холодильнике.

Сок с мякотью

1 кг земляники, 1 кг сахара.

Подготовленные ягоды положить в кастрюлю, подогреть под крышкой на слабом огне до размягчения. Протереть через сито, смешать с сахаром, подогревать до его полного растворения. Разлить сок в стерилизованные банки, накрыть прокипяченными крышками. Пастеризовать при 90°: пол-литровые банки – 15 мин., литровые – 20. Закатать.



Повидло

1 кг земляники, 750 г сахара.

Промытые и обсушенные ягоды протереть через сито, варить без сахара в собственном соку 10 мин. Затем добавить сахар, варить 25 мин. Разлить в стерилизованные банки. Стерилизовать 30 мин. Закатать.

Джем

450 г земляники, лимонный сок, 300 г сахара.

В посуду положить ягоды, добавить лимонный сок. Нагреть в микроволновой печи при мощности 10, чтобы ягоды стали мягкими. Добавить сахар, перемешать, нагревать 11–13 мин. на уровне мощности 10 до нужной степени уваривания.

Варенье по-французски

2 кг земляники, 1-2 кг сахара, 1 лимон.

Ягоды засыпать сахаром. На следующий день выжать в них лимонный сок, довести до кипения, варить 5 мин. Затем слегка охладить, слить сироп, уварить. Переложить ягоды в сироп, варить до готовности.

Варенье «Изысканное»

По 1 кг земляники и сахара.

<u>Для сиропа:</u> 1 стакан сока красной смородины, 500 г сахара, 2 стакана воды.

В эмалированную посуду положить землянику, пересыпая сахаром. Оставить на 12–24 часа. В горячий сироп опустить землянику с выделившимся соком, варить на медленном огне до желеобразного состояния. Варенье теплым разложить в стерилизованные банки, укупорить глубокими полиэтиленовыми крышками.

Персики

Повидло

10 кг персиков, 3–5 кг сахара, 1 стакан воды.

У плодов удалить поврежденные части и косточки. Переложить в тазик, добавить немного воды, разварить на слабом огне, помешивая. Когда масса загустеет, добавить сахар, варить до готовности. Расфасовать в горячем виде в стерилизованные банки, укупорить полиэтиленовыми крышками, охладить.

Сок с мякотью

1,2 кг персиков, 200 г сахара.

Персики вымыть, разрезать на половинки, удалить косточки и разварить под крышкой в небольшом количестве воды до полного размягчения. Протереть через сито, добавить сахар. Массу довести до кипения, разлить в стерилизованные банки. Закатать. Утеплить до полного остывания.

Наиболее оптимальные сроки проведения садово-огородных работ публикуются в газете

«ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ САДОВОДА И ОГОРОДНИКА».

Не забудьте подписаться на 2-е полугодие 2009 года!

Подписной индекс для Беларуси — 63354.

Подписные индексы для России :

Каталог «Пресса России»— 44181.

Каталог «Почта России» — 16790.

***

Если вы хотите иметь генеральный план садово-огородных работ на 2010 год, обязательно подпишитесь на СПЕЦВЫПУСК газеты «ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ САДОВОДА И ОГОРОДНИКА. ПОСЕВНОЙ НА 2010 ГОД».

Подписной индекс для Беларуси — 63321.

Подписные индексы для России:

Каталог «Пресса России» — 15599.

Каталог «Почта России» — 16791.

Крыжовник

Натуральный

Ягоды бланшировать 3–5 мин., охладить, сложить в стерилизованные банки. Залить кипятком. Стерилизовать: пол-литровые банки – 8 мин., литровые – 12. Закатать.

Сок

1 кг крыжовника, 500 мл воды, 100–150 г сахара.

Крыжовник пропустить через мясорубку, добавить воду и сахар, перемешать, нагреть до 60°. Выдержать 30 мин., отжать сок, отфильтровать, перелить в стерилизованные банки. Пастеризовать при 85°: пол-литровые банки – 10 мин., литровые – 15.

Компот

<u>Для сиропа:</u> на 1 л воды – 400–700 г сахара.

Спелые ягоды наколоть, уложить в стерилизованные банки. Залить горячим сиропом. Пастеризовать при 90°: пол-литровые банки – 15 мин., литровые – 20. Закатать.

Маринованный

1 кг крыжовника, 200 г зелени укропа.

<u>Для маринада</u>: 1 л воды, 150 г соли, 70–80 мл 9%-ного уксуса.

Нарезанный укроп уложить на дно стерилизованных банок, сверху – наколотые ягоды крыжовника. Содержимое банок залить 2–3 раза кипятком, сливая через 5 мин. Затем залить горячим маринадом. Закатать.

Смородина черная

Сок натуральный

1 кг черной смородины, 0,5 л воды.

Подготовленные спелые ягоды положить в кастрюлю, залить водой. Довести до кипения, кипятить 5 мин., затем отжать сок. Сок отфильтровать, довести до кипения, разлить в стерилизованные банки, укупорить.

СОВЕТ
Для улучшения вкуса можно добавить сахар из расчета 200–300 г на 1 л сока.

В соке красной смородины

7 кг черной смородины, 200 мл сока красной смородины.

Ягоды перебрать, промыть, уложить в эмалированную кастрюлю. Залить соком, довести до кипения, кипятить 5 мин., разлить в стерилизованные банки, закатать.

В земляничном (малиновом) соке

7 кг черной смородины, 500 г земляники (малины).

Черную смородину промыть, уложить в эмалированную кастрюлю. Ягоды земляники (малины) протереть через сито или отжать при помощи соковыжималки. Полученный сок влить в черную смородину, довести ее до кипения, кипятить 5 мин., разлить в стерилизованные банки, закатать.

Компот

Для сиропа: на 1 л воды – 1,5 кг сахара.

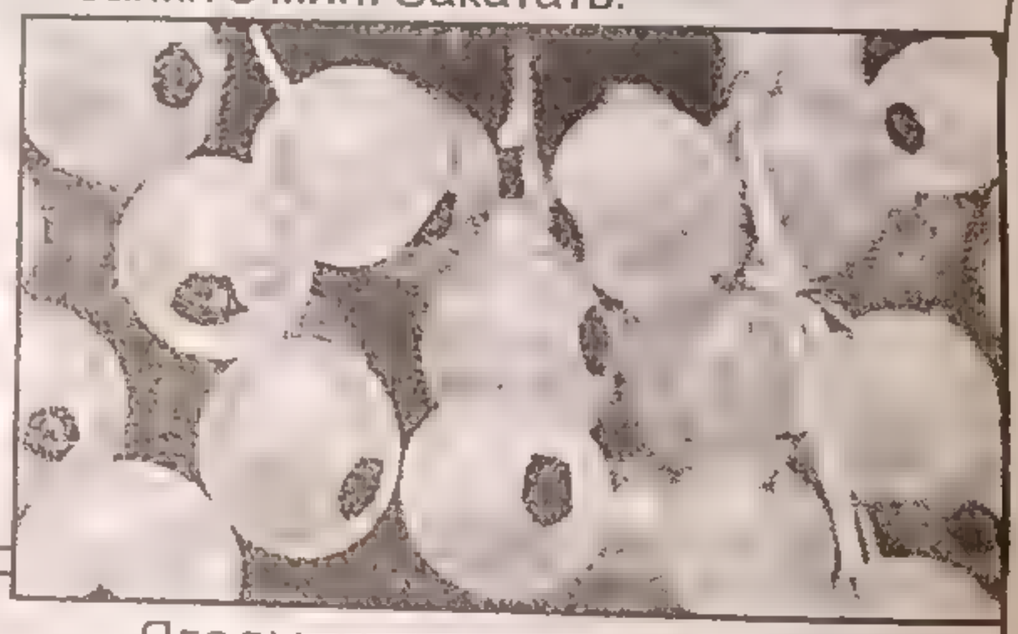
Ягоды промыть, пересыпать в стерилизованные банки. Залить горячим сиропом. Пастеризовать при 90°: поллитровые банки – 20 мин., литровые – 25. Закатать.

Маринованная

Черная смородина, душистый перец горошком, гвоздика, 2 г корицы.

Для маринада: 1 л воды, 150 мл 9%-ного уксуса, 750 г сахара.

На дно стерилизованных банок уложить пряности, затем подготовленные ягоды, залить горячим маринадом. Стерилизовать литровые банки 3 мин. Закатать.



Смородина красная

В собственном соку

1 кг красной смородины, 250–300 г сахара.

Подготовленные ягоды уложить в стерилизованные банки, пересыпая сахаром. Плотно укупорить. Стерилизовать литровые банки 5 мин.

Компот

Для сиропа: на 1 л воды – 400–700 г сахара.

Ягоды очистить от плодоножек (можно консервировать целыми кистями), вымыть, уложить в стерилизованные банки. Залить охлажденным сиропом и стерилизовать 3 мин.

Маринованная

Красная смородина, душистый перец горошком, гвоздика, 2 г корицы.

Для маринада: 1 л воды, 120 мл 9%-ного уксуса, 750 г сахара.

Подготовленные ягоды уложить в чистые банки, добавить пряности, залить горячим маринадом. Стерилизовать литровые банки 3 мин.

Вишневые россыпи

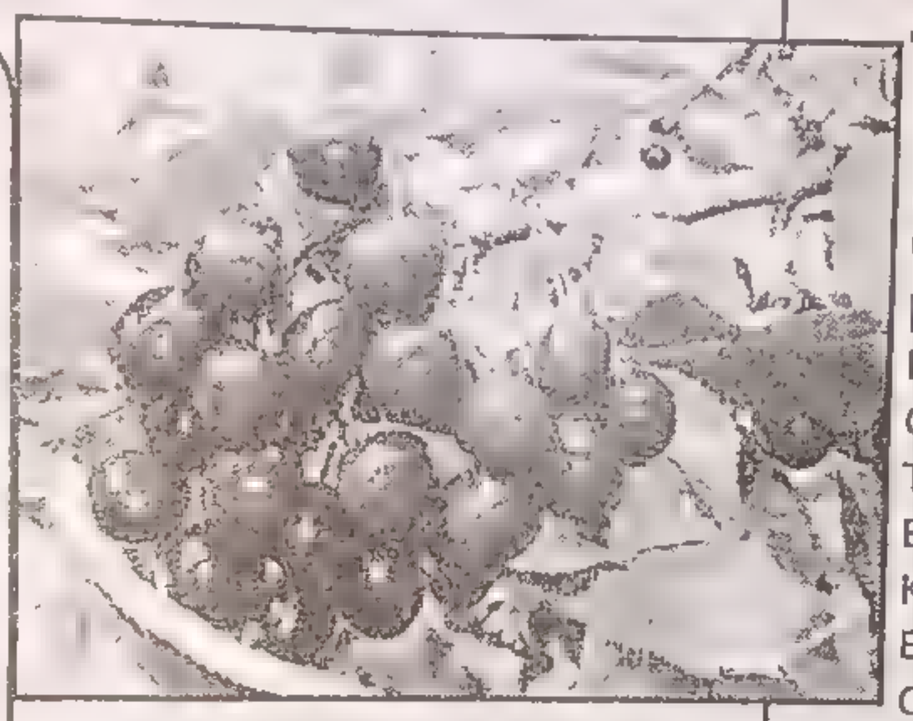
В собственном соку с косточками

На 1 л сока – 300 г сахара.

Плоды отделить от плодоножек, промыть. Из половины плодов удалить косточки, отжать сок. В полученный сок добавить сахар, нагреть до температуры 90–95°. Другую половину плодов уложить в стерилизованные банки, залить горячим соком. Стерилизовать: пол-литровые банки – 20, литровые – 25 мин. Закатать. Хранить в прохладном месте.

Сок натуральный

Плоды отделить от плодоножек, промыть, удалить косточки, размять, отжать сок при помощи пресса. Полученный сок слить в стеклянную посуду, поставить в холодное место. Когда на дне образуется осадок, сок при помощи резиновой трубки перелить в подготовленную посуду. Пастеризовать: пол-литровые банки – 15 мин., литровые – 20, трехлитровые – 30 мин. при 85°. Закатать.



Компот

Для сиропа: на 1 л воды – 0,5–1 кг сахара.

Плоды рассортировать по размеру и степени зрелости, отделить от плодоножек, промыть. Уложить в стерилизованные банки (при желании можно удалить косточки). Залить горячим сиропом. Стерилизовать: пол-литровые банки – 10–12 мин, литровые – 13–15, трехлитровые – 30 мин.

Маринованная

На литровую банку: 5–8 шт. гвоздики, 10 горошин душистого перца, 2 г корицы.

Для маринада: 1 л воды, 1 л вишневого сока, 1,4 кг сахара, 300 мл 9%-ного уксуса.

Плоды отделить от плодоножек, промыть, уложить в стерилизованные банки, куда предварительно положить пряности. Залить горячим маринадом и стерилизовать 3–5 мин,

Сушеная

Для сушки подходит крупная, окрашенная в темно-красный цвет, вишня. Плоды рассортировать, промыть, погрузить на 3-5 секунд в раствор питьевой соды крепостью 0,5%, нагретый почти до кипения. Вишню, вынутую из содового раствора, немедленно промыть под струей чистой воды. Благодаря такой обработке на поверхности плодов образуется множество мельчайших отверстий (пор), через которые влага легче выходит из вишни, и они быстрее сохнут.

Сушить можно и на солнце, время от времени переворачивая плоды, или в печи, поддерживая температуру 75°.

Заготовка с вином

3 кг вишни, 500 мл белого вина, 12 г лимонной кислоты, 20–30 г салициловой кислоты.

Для сиропа: на 2 л воды – 2 кг сахара.

Сварить густой сахарный сироп, всыпать в него подготовленные вишни, варить до густоты варенья. Перед окончанием варки добавить белое вино, снять с огня. Когда загустеет, добавить лимонную кислоту, прокипятить еще 2–3 раза, снять с огня, добавить салициловую кислоту. Готовый продукт переложить в стерилизованные банки.

Малина

Сироп холодным способом

1 кг малины, 1 стакан сахара.

Малину засыпать сахаром, выдержать не менее 6–7 часов. Затем выложить на марлю, отцедить сок в течение 1 дня. Полученный сок измерить, на каждый стакан добавить 3 стакана сахара. Размешать до полного растворения сахара. Затем разлить в бутылки. Хранить в прохладном месте.

Компот

Малина.

Для сиропа: 1 л воды, 300–700 г сахара.

Подготовленные спелые плотные ягоды уложить в стерилизованные банки по плечики, залить горячим сахарным сиропом. Пастеризовать при 90°: пол-литровые банки – 15 мин., литровые – 20, трехлитровые – 25–30 мин. Закатать.

Сок «Напуристый»

1 кг малины, 150-200 г воды.

Ягоды вымыть, размять деревянным пестиком, переложить в эмалированную кастрюлю с предварительно прогретой до 60° водой. Подогреть ягоды при помешивании до 60°, снять с огня, накрыть крышкой, через 15 мин. извлечь сок. Профильтровать, довести до кипения, разлить в стерилизованные банки, закатать. Пастеризовать при 85°: пол-литровые банки – 15 мин., литровые – 20, трехлитровые – 30 мин.

Черника

Компот

Для сиропа: на 1 л воды – 800 г сахара.

Перебранными и промытыми ягодами заполнить подогретые банки по плечики, залить кипящим сахарным сиропом до края горлышка. Через 5-6 мин. сироп слить, довести до кипения. Вновь залить ягоды так, чтобы сироп слегка пролился через края банки. Сразу закатать, перевернуть банки вверх дном до полного остывания.

Протертая с сахаром

1 кг черники, 1,5 кг сахара.

Свежие ягоды хорошо промыть, перебрать, тщательно растереть деревянным пестиком с сахаром до получения однородной массы. Можно использовать миксер. Готовую массу переложить в стерилизованные банки, засыпать сахаром. Укупорить глубокими полиэтиленовыми крышками. Хранить в прохладном месте.

Ежевика

В собственном соку

1 кг ежевики, 300 г сахара.

Подготовленные ягоды послойно пересыпать сахаром, поставить на 6 часов в холодильник. Выделившийся сок слить, подогреть, ягоды переложить в стерилизованные банки, залить соком. Пастеризовать при 90° литровые банки 15 мин. Закатать.

Желе «Супер»

1,5 кг ежевики, 100 мл воды, 1 кг сахара, 10 г желатина, 40 мл лимонного сока.

Ежевику вымыть, залить водой, нагреть, не доводя до кипения. Массу выложить в марлю, дать жидкости стечь. Положить ежевику в кастрюлю, распустить желатин, добавить сахар, лимонный сок, довести до кипения, варить 1 мин. Разложить в стерилизованные банки, закатать. Хранить в холодильнике.

Черешня

По-французски

1,5 кг черешни, 750 г водки.

***Для сиропа:* 500 г сахара, 1/2 стакана воды, ванильный сахар по вкусу.**

Ягоды черешни перебрать, тщательно вымыть, обсушить. Плодоножки обрезать наполовину. Каждую ягоду наколоть в нескольких местах деревянной зубочисткой. Подготовленные ягоды опустить на 10 мин. в кипящую воду, охладить в холодной, обсушить. Черешню уложить в банки, уплотнить, залить горячим сиропом. На следующий день залить водкой, герметично укупорить.

СИРОП. Сахар и ванильный сахар растворить в воде, сварить густой сироп.

Кстати...

Через несколько месяцев такую черешню можно подавать к кофе.

Вырастить богатый урожай на вашем дачном участке поможет газета

СОВЕТЫ

САДОВОДАМ И ОГОРОДНИКАМ

НЕ ЗАБУДЬТЕ ПОДПИСАТЬСЯ НА 2-е полугодие 2009 ГОДА!

Подписные индексы:

Для Беларуси — 63739.

Для России:

Каталог «Пресса России» — 15638.

Каталог «Почта России» — 16797.

Абрикосы

Компот «Классический»

1 кг абрикосов.

Для сиропа: 150 г сахара, 400 мл воды.

В стерилизованные пол-литровые банки плотно уложить не совсем спелые, наколотые в нескольких местах, абрикосы. Залить горячим сахарным сиропом. Накрыть прокипяченными металлическими крышками. Стерилизовать 5 мин. Закатать. Перевернуть банки вверх дном, утеплить, выдержать 6–8 часов.

Пюре по-французски

По 500 г сахара, слив и абрикосов без косточек, 1–1,5 стакана яблочного пюре.

Приготовить пюре из кислых яблок, переложить в полотняный мешочек, дать соку стечь самотеком. Твердые, слегка недозрелые сливы ренклоды и абрикосы распарить под крышкой с небольшим количеством воды; измельчить в миксере или протереть через сито. Полученное пюре смешать с яблочным соком, добавить сахар, довести до кипения, на сильном огне варить до готовности. Расфасовать в горячем виде в стерилизованные банки, закатать, утеплить до полного остывания.

В собственном соку

1 кг абрикосов, 1/2 стакана воды.

Абрикосы разрезать на половинки, косточки удалить. Сложить в кастрюлю, добавить воду, подогреть, помешивая, на слабом огне до выделения сока. После этого переложить в стерилизованные банки. Стерилизовать: пол-литровые банки – 10 мин., литровые – 15. Закатать.

Голубика

Натуральная

Ягоды засыпать в стерилизованные горячие банки, залить кипящей водой. Накрыть металлическими стерилизованными крышками. Стерилизовать: пол-литровые банки – 10, литровые – 15 мин. Закатать.

Хрустящее искушение

СОЛЕНЫЕ

«Фермерские»

На трехлитровую банку: ***огурцы (сколько войдет), 5 зубчиков чеснока, листья хрена, вишни и черной смородины, зонтики укропа, 4 ст. ложки сахара, 10 ч. ложек соли.***

В стерилизованные банки положить листья хрена, смородины и вишни, укроп и чеснок, всыпать сахар и соль. Уложить огурцы. Залить холодной водой, закрыть полиэтиленовыми крышками. Поставить в холодное место.

Кстати...

Употреблять такие огурчики можно через 3 месяца, а хранятся они до весны.

С репчатым луком

На трехлитровую банку: ***огурцы (сколько войдет), репчатый лук, лавровый лист, душистый перец, гвоздика, зонтики укропа (по вкусу), 10–12 ч. ложек 9%-ного столового уксуса.***

Для рассола: ***1 л воды, 3 ст. ложки сахара, 1,5 ст. ложки соли.***

Лук нарезать кольцами. На дно стерилизованных банок положить специи и колечки лука, затем – огурцы. Залить кипящей водой, накрыть прокипяченными металлическими крышками. Выдержать, пока вода в банках не остынет до комнатной температуры, слить. Добавить сахар и соль, довести до кипения. В банки влить уксус, затем рассол. Закатать.

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ

«Для маленькой компании»

4 кг огурцов, по 1 стакану сахара, подсолнечного масла и 9%-ного уксуса, по 2 ст. ложки мелко рубленного чеснока и сухой горчицы, 1 ст. ложка молотого черного перца, 100 г соли.

Огурцы разрезать вдоль на 4 части, посолить, поперчить. Добавить чеснок и горчицу, дать постоять 2–3 часа. Затем добавить сахар, подсолнечное масло и уксус, перемешать. Массу разложить в стерилизованные литровые банки, накрыть прокипяченными металлическими крышками. Стерилизовать литровые банки 20–25 мин. Закатать.

МАРИНОВАННЫЕ

«Дачные»

Огурцы (сколько войдет в банки), коренья хрена, укроп, чеснок и листья смородины по вкусу.

Для маринада: ***1,5 л воды, 1 ч. ложка 9%-ного столового уксуса, по 2 ст. ложки сахара и водки, 3 ст. ложки соли.***

На дно стерилизованных банок положить специи, затем плотно уложить огурцы. Залить маринадом, накрыть прокипяченными металлическими крышками. Стерилизовать литровые банки 15 мин. Закатать.

Кстати...

Эти огурчики не только великолепного вкуса, но и маринад восхитительный.

С овощами

На трехлитровую банку: ***огурцы (сколько войдет), 2 луковицы, 1–2 моркови, 1 головка чеснока, по 2 листика хрена, смородины и вишни, 1 лавровый лист, 1–2 зонтика укропа, несколько горошин черного перца, 100 мл 9%-ного столового уксуса, 10 ч. ложек сахара, 5 ч. ложек соли.***

Морковь разрезать на несколько частей. На дно стерилизованной банки уложить морковь, луковицы, чеснок, листья хрена, смородины, вишни и лавра, зонтики укропа, перец, затем – огурцы. Содержимое банки залить горячей кипяченой водой. Через 15 мин. воду слить, добавить сахар, соль и уксус, довести до кипения. Этим маринадом залить содержимое банки. Закатать.

Ароматные помидорчики

Натуральные

Помидоры (сколько войдет в банку).

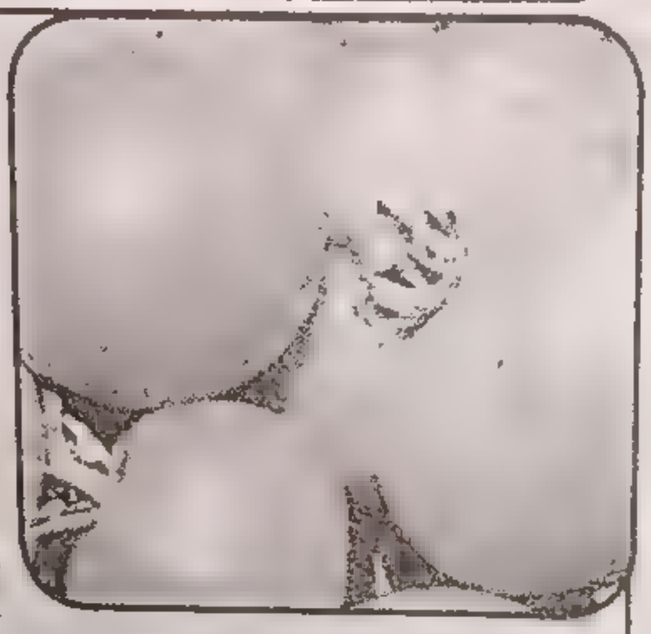
Для заливки: 1 л воды, 6 г лимонной кислоты, 35 г соли.

Плотные и одинаковые по размеру помидоры с ровной окраской вымыть, уложить в стерилизованные банки. Залить кипящей заливкой. Накрыть стерилизованными крышками. Стерилизовать: литровые банки - 8-10, трехлитровые - 15-20 мин. Закатать.

«Как свежие»

Помидоры (сколько войдет в банку), оливковое масло.

Для заливки: 700 мл воды, 150 мл 9%-ного столового уксуса, 150 г соли.



Спелые помидоры вымыть, сложить в банку с широким горлышком, залить заливкой. Долить оливковое масло толщиной в палец. Банку закрыть так, чтобы между маслом и крышкой не оставалось воздуха. Хранить в сухом прохладном месте.

ЗАЛИВКА. В холодной кипяченой воде развести уксус и соль до ее полного растворения.

Соленые «Восточный аромат»

Полувызревшие твердые помидоры, листья черной смородины.

Для рассола: 10 л воды, 2 стакана сахара, 1 стакан соли (крупного помола), 12 лавровых листьев, по 1 ч. ложке толченых горошин душистого и острого перца, 100 г порошка горчицы.

На дно тары для засолки положить листья смородины. Затем тщательно вымытые помидоры, через несколько рядов прослаивая их листьями смородины. Залить рассолом, сверху положить чистую матерчатую салфетку и деревянный кружок, придавить гнетом. Хранить в прохладном месте.

РАССОЛ. В воду добавить сахар, соль, лавровый лист, перец, довести до кипения, кипятить 5 мин., остудить. Добавить горчицу, размешать, дать отстояться. Когда рассол станет прозрачным, залить помидоры.

Консервированные в овощном соусе

На трехлитровую банку: помидоры (сколько войдет), 100 мл 5%-ного уксуса.

Для овощного соуса (на 5 трехлитровых банок): по 4 моркови, головки чеснока и стручка сладкого перца, 2 стручка острого перца, 6 л воды, 300 г сахара, лавровый лист, душистый перец горошком, 200 г соли.

У помидоров надрезать верхушки, уложить в стерилизованные банки. Залить кипящей водой, накрыть прокипяченными металлическими крышками, утеплить. Выдержать 30 мин. Воду слить. В банки влить уксус и овощной соус. Закатать. Утеплить до полного остывания.

ОВОЩНОЙ СОУС. Сладкий и острый перец очистить от плодоножек и семян. Перец, очищенные морковь и чеснок пропустить через мясорубку, опустить в кипящую воду. Добавить соль, сахар, лавровый лист и душистый перец.

Фаршированные «Медовые»

Крепкие красные или бурые помидоры.

Для начинки: чеснок и зелень петрушки.

Для рассола: 1 л воды, 1,5 ст. ложки меда, 2 ст. ложки соли.

У помидоров надрезать верхушки, начинить. Уложить в стерилизованные банки, залить кипящим рассолом. Выдержать 10 мин. Затем рассол слить, довести до кипения, еще раз залить помидоры. Закатать.

Салаты — визитка хозяйки

«Московские каникулы»

3 кг помидоров, по 1 кг моркови, репчатого лука и сладкого перца, 2 ст. ложки 9%-ного столового уксуса, 400 г растительного масла, 1 стакан сахара, черный перец горошком, 100 г соли.

Сладкий перец очистить от плодоножек и семян. Помидоры нарезать дольками, перец – соломкой. Лук нашинковать. Морковь натереть на крупной терке. Овощи сложить в глубокую кастрюлю, добавить сахар, уксус, растительное масло, посолить. Перемешать, варить 40 минут. Перед окончанием варки добавить несколько горошин черного перца. Разложить в стерилизованные банки, закатать. Хранить в прохладном месте.

«Люкс»

2 кг кабачков, по 1 кг помидоров, лука и моркови, подсолнечное масло, 3 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки соли.

Молодые кабачки очистить от кожицы, нарезать кубиками, помидоры - дольками, лук – полукольцами, морковь натереть на крупной терке. Все по отдельности жарить на подсолнечном масле. Добавить сахар, посолить. Овощи положить в жаропрочную посуду, тушить до готовности не менее 40 мин. Сразу же выложить в стерилизованные пол-литровые банки, накрыть прокипяченными металлическими крышками. Стерилизовать 10 мин. Закатать. Хранить в прохладном месте.

СОВЕТ
Для получения более острого вкуса можно добавить уксус или лимонную кислоту.

«Радужный»

3 кг помидоров, по 1 кг моркови, репчатого лука и сладкого перца, 2 стакана риса, 300 мл растительного масла, 2 ч. ложки 80%-ной уксусной эссенции, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки соли.

Перец очистить от плодоножек и семян, нарезать соломкой, помидоры и лук – кольцами. Морковь натереть на крупной терке. Овощи переложить в большую эмалированную кастрюлю. Добавить соль, сахар и растительное масло, довести до кипения, варить 25 мин. Всыпать рис, перемешать, тушить еще 30 мин. Влить уксусную эссенцию. Горячим салат разложить в стерилизованные банки, закатать. Утеплить до полного остывания.

Выход салата – 6 литровых банок.

«Полтавский»

1,5 кг сладкого перца, 500 г помидоров, 300 г репчатого лука, 50 г моркови, 300 мл растительного масла, 2 ст. ложки 9%-ного столового уксуса, 2 лавровых листа, 1-2 г душистого перца горошком, 30 г зелени петрушки, 1 ст. ложка сахара, 3 ч. ложки соли.

Перец очистить от плодоножек и семян, ополоснуть холодной водой, нарезать небольшими кусочками. Помидоры пропустить через мясорубку. Морковь натереть на крупной терке. Лук нарезать кольцами, обжарить в растительном масле до светло-золотистого цвета. Добавить все овощи, сахар, уксус, специи, посолить. Тушить на слабом огне 20 мин. Стерилизованные банки нагреть, заполнить горячей смесью, накрыть прокипяченными металлическими крышками. Стерилизовать: пол-литровые банки – 50, литровые – 60 мин. Закатать, перевернуть вверх дном до полного охлаждения.

Овощная икра

«Пальчики оближешь»

1 кг помидоров, по 500 г репчатого лука, сладкого перца, моркови и свеклы, 2 ст. ложки 9%-ного столового уксуса, 2 лавровых листа, растительное масло, молотый красный перец и соль по вкусу.

Морковь и свеклу очистить, натереть на крупной терке. Помидоры и сладкий перец нарезать дольками. Репчатый лук мелко порубить. Все овощи отдельно обжарить в растительном масле. Затем перемешать, посолить, тушить 35 мин. За 5 мин. до готовности положить лавровый лист, молотый перец, влить уксус. Кипящую икру разложить в стерилизованные горячие банки, закатать. Перевернуть вверх дном до полного остывания.

«Диетическая»

1 кг патиссонов, 100 г репчатого лука, 50 г чеснока, по 15 г зелени укропа и петрушки, 100 мл растительного масла, 2 ст. ложки 9%-ного столового уксуса, 10 г сахара, 3 г черного молотого перца, 20 г соли.

Патиссоны нарезать кусочками, добавить немного воды, уваривать в эмалированной кастрюле на медленном огне, периодически помешивая. Лук мелко порубить, обжарить в масле. Чеснок измельчить, растереть с солью. Зелень мелко нарезать. К патиссонам добавить лук, зелень, чеснок, сахар, перец и уксус, перемешать. Разложить в стерилизованные банки, накрыть прокипяченными крышками. Стерилизовать: пол-литровые банки – 50, литровые – 60 мин. Закатать. Банки перевернуть вверх дном до полного остывания.

ЕСЛИ ВЫ ЛЮБИТЕ ГОТОВИТЬ,
ВЫПИСЫВАЙТЕ ГАЗЕТУ
Кулинарные рецепты
ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:
Для Беларуси – 63351
Для России:
Каталог «Пресса России» – 38449
Каталог «Почта России» – 99672
Не забудьте подписаться
на 2-е полугодие 2009 г.

Ассорти

«Витаминное»

5 кг помидоров, 2 кг огурцов, по 1 кг сладкого перца и репчатого лука, 2-3 пучка зелени укропа и петрушки, 80%-ная уксусная эссенция и соль по вкусу.

Овощи нарезать дольками, зелень измельчить. Все смешать, посолить, разложить в стерилизованные литровые банки, плотно утрамбовывая. Перед стерилизацией в каждую литровую банку влить 1 ч. ложку уксусной эссенции. Стерилизовать литровые банки 45 мин., закатать.

«Наслаждение»

На трехлитровую банку: ***сладкий перец, огурцы, кабачки, помидоры, репчатый лук (количество произвольное), 1 пучок зелени петрушки и сельдерея, 1 лавровый лист, 3 ст. ложки растительного масла.***

Для маринада: ***3 л воды, 200 мл 9%-ного столового уксуса, 7 ст. ложек сахара, 100 г соли.***

Перец очистить от плодоножек и семян, промыть, нарезать полосками. Кабачки очистить от кожицы и семян, нарезать ломтиками. Перец, кабачки, огурцы и помидоры бланшировать в кипящей воде. В стерилизованную банку положить зелень, нарезанный кольцами лук. Затем – бланшированные овощи. Влить растительное масло, положить лавровый лист, залить маринадом. Стерилизовать трехлитровые банки 10–15 мин., закатать.

МАРИНАД. В воде растворить сахар и соль. Постоянно помешивая, довести до кипения. Влить уксус.

Сладкий перчик

Консервированный кусочками

Сладкий перец (сколько войдет в банки).

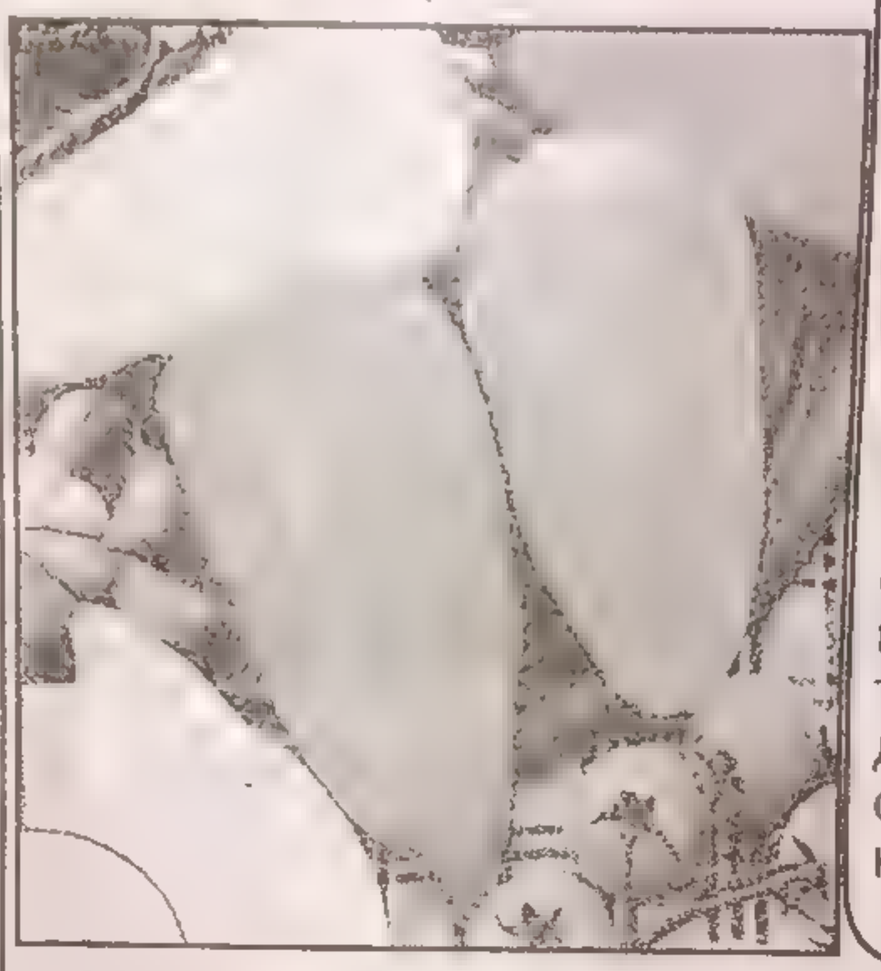
Для заливки: 1 л воды, 10 г лимонной кислоты, 70 г сахара, 35 г соли.

Перец очистить от плодоножек и семян, на 2-3 мин. опустить в кипящую воду, вынуть, сразу же охладить в холодной кипяченой воде. Нарезать полосками шириной не более 5 мм, уложить в стерилизованные банки до плечиков. Залить заливкой. Стерилизовать: пол-литровые банки – 12–15, двухлитровые – 30 мин. Закатать.

В томатном соусе

Перец, репчатый лук, томатная паста, растительное масло, соль (количество ингредиентов произвольное).

Лук мелко порубить, обжарить в растительном масле. Перец очистить от плодоножек и семян, нарезать полосками шириной 2,5–3 см, пассеровать в разогретом масле 10 мин. Добавить обжаренный лук, томатную пасту, посолить, перемешать. Пассеровать еще 5-10 мин., постоянно помешивая. Горячую смесь переложить в стерилизованные банки, накрыть прокипяченными металлическими крышками. Стерилизовать: пол-литровые банки – 25, литровые – 35 мин. с момента закипания воды. Закатать.



«Медовый»

Сладкий перец (сколько войдет в банку).

Для раствора: по 1 стакану воды, яблочного уксуса, растительного масла и меда, соль по вкусу.

Перец вымыть, сделать три насечки вдоль стручка, бланшировать в растворе 3-5 мин. Раствор должен полностью покрывать перец. Затем переложить в стерилизованные трехлитровые банки, залить раствором, в котором бланшировался перец, закатать.

РАСТВОР. Воду соединить с яблочным уксусом и растительным маслом, добавить мед, посолить. Довести до кипения, кипятить 3 мин.

Фаршированный «Восхитительный»

Перец (сколько войдет в банки)

Для начинки: морковь и репчатый лук в равном количестве, растительное масло, черный молотый перец и соль по вкусу.

Для заливки: 700 мл томатного сока, 1/2 ч. ложки 70%-ной уксусной эссенции, 2 ст. ложки сахара, 2 ч. ложки соли.

Перец очистить от плодоножек и семян. Бланшировать в кипящей воде 2–3 мин. Нафаршировать начинкой. Уложить в стерилизованные банки. Залить приготовленной заливкой, накрыть прокипяченными металлическими крышками. Стерилизовать: 700-граммовые банки – 35–40, литровые – 50 мин. Закатать.

НАЧИНКА. Морковь натереть на крупной терке. Лук мелко порубить. Морковь и лук обжарить в растительном масле по отдельности. Затем перемешать, поперчить и посолить.

ЗАЛИВКА. Из помидоров выжать томатный сок. Кипятить 10 мин., добавить соль, сахар, уксусную эссенцию. Кипятить еще 10 мин.

Чеснок по-корейски

2 головки чеснока с крупными зубчиками, по 120 мл рисового уксуса и соевого соуса, 2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка соли.

Приготовить маринад. В сотейник влить соевый соус и рисовый уксус, добавить сахар и соль. Перемешать. Варить, пока объем маринада не уменьшится вдвое. Чеснок вымыть, положить цельными головками в стерилизованную банку. Залить маринадом. Закатать. Чеснок будет готов через 2 месяца.

Полтавская приправа

5 кг помидоров, по 500 г репчатого лука, моркови и кислых зеленых яблок, 1 кг красного сладкого перца, 4 стручка красного жгучего перца, 300 г чеснока, 1/2 стакана соли.

Овощи вымыть и очистить. Из перцев удалить сердцевину. Помидоры, лук, морковь, яблоки, сладкий и острый перец нарезать крупными кусками, измельчить в блендере или пропустить через мясорубку. Смесь получится жидкой. Перелить в большую кастрюлю, варить на медленном огне, помешивая, 1–1,5 часа. Чеснок мелко нарезать, добавить в приправу за 5 мин. до окончания варки. Соль всыпать в готовую приправу постепенно, маленькими порциями, пробуя на вкус. Можно не закрывать герметично, а просто хранить в холодильнике.

Консервированный красный лук

2 кг красного лука, 4 зубчика чеснока, 50 мл растительного масла, 150 г сахара, 750 мл красного вина, 100 мл красного винного уксуса, 200 мл портвейна, соль по вкусу.

Лук нарезать тонкими полукружиями, чеснок – пластинами. В большой сковороде разогреть масло, выложить лук и чеснок, перемешать, чтобы они полностью покрылись маслом. Добавить сахар и соль, готовить на небольшом огне без крышки 50 мин. Время от времени перемешивать. Влить вино, уксус и портвейн. Готовить на сильном огне без крышки, помешивая, 30 мин. Дать полностью остыть, затем разложить в стерилизованные банки. Закатать. Хранить в прохладном месте.

Ароматный фруктовый джем

500 г слив, по 2 больших яблока и персика, 1 большая груша, 1 кг сахара, сок 1 лимона, 2 см корня имбиря, 1 ч. ложка семян кориандра, 1 палочка корицы, 1 упаковка (20 г) «Желинки».

Фрукты очистить от кожицы, нарезать кусочками, удалив косточки и сердцевину. Поместить в широкую кастрюлю. Добавить имбирь, кориандр, корицу, сок лимона и «Желинку», перемешать. Влить 1 стакан воды. Довести до кипения. Уменьшить огонь до минимума, добавить сахар, варить без крышки, время от времени помешивая, 15 мин. Вынуть корицу. Разлить в стерилизованные банки. Закатать. Хранить в прохладном месте.

Кстати...

«Желинка» сокращает время варки варенья за счет содержащегося в ней пектина, вещества растительного происхождения, которым богаты ягоды и фрукты. Поскольку время термообработки сокращается, в плодах сохраняется много витаминов и полезных веществ. Варенье, сваренное с «Желинкой», будет более ароматным и менее калорийным.

Наливка «Яблочная»

2,5 кг яблок, 7,5 л воды, 1,5 л водки, 2 кг сахара.

В большую бутыль сложить нарезанные и очищенные от кожицы и семян яблоки, залить водкой и охлажденной кипяченой водой. Горлышко бутыли обвязать марлей, поставить на 2 недели на солнце. При этом ежедневно необходимо бутыль взбалтывать. Когда яблоки всплывут, жидкость процедить через марлю, добавить сахар. Бутыль поставить на 2 дня на солнце. Затем вынести на 10 дней в холодное место. После этого содержимое процедить, разлить в бутылки, укупорить пробками. Хранить в холодном месте.

Кстати...

Наливка готова через 3 недели.

Ликер «Домашний»

В 3-литровую банку насыпать клубнику до уровня сужения банки. Затем засыпать сахар. Залить водкой до горлышка, закрыть крышкой. Настаивать в темном место 3 месяца, процедить, разлить в бутылки.

СОВЕТ

В этот ликер можно добавить 1–2 лимона (нарезать с кожурой).

Вино «Абрикосовое»

4,5 л сока, 1/2 ст. ложки дрожжей, сок 2-х лимонов, 6 стаканов сахара.

<u>Для приготовления сока</u>: 3 кг абрикосов, 5 л кипящей воды.

В абрикосовый сок добавить сахар, лимонный сок и дрожжи. Поставить в темное место для брожения при 18–20°. После прекращения пузырения хорошо размешать. Дать осесть осадку в течение 3-х дней. Процедить через фланелевый мешок или плотную хлопчатобумажную ткань в бочонок. Укупорить, оставить на 6 месяцев. Затем разлить в бутылки, укупорить, поставить в прохладное темное место на 2–3 месяца.

СОК. Из абрикосов вынуть косточки. Если нравится миндальный привкус, можно использовать ядрышки. Абрикосы залить кипящей водой, настаивать 4 дня под прессом. Процедить, измерить количество сока.

В следующем (августовском) номере газеты:

- ✓ Капустный разносол
- ✓ Лакомства из грибов
- ✓ Оригинальные рецепты заготовок из баклажанов, яблок, моркови, свеклы и других поздних овощей и фруктов

***

Не забудьте подписаться на 2-е полугодие 2009 года!

Следующий номер газеты выйдет 3 августа

В подготовке номера на условиях ограниченной уступки авторских прав принимали участие Г.Дашкевич, В. Новикова, О. Демьянович, Г. Каширина, Т. Зорина

№ 1(14)`2009 г.

Свидетельство о регистрации № 250 выдано Министерством информации РБ.

Газета выходит с июля 2003 года

Главный редактор Дмитрий Николаевич НОВИКОВ

Шеф-редактор Владимир ДАШКЕВИЧ

Учредители: В.Капский, В.Козловский, В.Лапиков, Д.Новиков.

Подписной индекс для Беларуси — 63742.
Подписные индексы для России:
Каталог «Пресса России» — 15657.
Каталог «Почта России» — 16574.
Адрес: 220104, г.Минск, ул.М.Лынькова, д.15 «Б», оф.2.
Тел.: (017) 250-36-00.
Адрес для писем: г.Минск, пр-т Победителей, 21, а/я 10.

Сдана в набор 5.05.2009 г.
Подписана к печати 29.05.2009 г. в 16.00.
Вышла в свет 1.06.2009 г.
Отпечатана в типографии ОДО «Знамение»
Лицензия №02330/0150475 от 25.02.2009 г.
220108 г.Минск, ул.Корженевского, 14.
Объем издания — 1 п.л.
Тираж 45 700. Зак. 426
Цена свободная.

ЛЕЧИТЕСЬ С НАМИ

Июнь 2007 г. • № 6 (18) Издается с января 2006 г. Толока

www.toloka.com

ОСНОВНЫЕ ТЕМЫ НОМЕРА:

Климакс стр. 16-18

Варикоз стр. 7-10

Выпадение волос стр. 11-15

Геморрой стр. 2-6

Румяные щечки стр. 19-20

Лето! Лето! Лето! Так и тянет на восклицательные предложения, на песенные мотивчики. Каждый полон надежд и предвкушений предстоящего отпуска, путешествий, встреч, знакомств, ягод, фруктов, словом, всего, что ассоциируется у нас с такой прекрасной порой года, как лето. А тут мы со своей прозой жизни: варикоз, климакс, выпадение волос и полный геморрой... Но согласитесь, что эти отнюдь не приятные «мелочи» могут испортить самый долгожданный отпуск, самое распрекрасное лето. Так что за дело: исправим «недостатки», а потом будем напевать: «Я так хочу, чтобы лето не кончалось...»

№ 6, июнь 2007 г.

ГЕМОРРОЙ

Спиртом его...

Геморрой можно быстро вылечить таким способом: пропитать ватку медицинским спиртом и приложить к образованиям возле анального отверстия. Немножко потерпеть. Затем использованную ватку выбросить, а на чистую нанести слой солидола и приложить к нарывам. Боль утихнет. 2-3 такие процедуры избавят вас не только от геморроя, но и от последствий выпадения прямой кишки.

Этот рецепт в свое время мне дали староверы из Казахстана и сказали: «Поможет, если в Бога веришь». И помог.

Людвиг ЦАЛКО, г.Наровля.

ГЕМОРРОИДАЛЬНЫЕ УЗЛЫ

Геморрой — это расширение кавернозных тел прямой кишки. Он возникает по причине врожденной функциональной недостаточности соединительной ткани, повышения венозного давления вследствие хронических запоров, длительной работы в положении сидя, стоя, беременности, злоупотребления алкоголем, курения, увлечения острой пищей.

Основными симптомами или проявлениями болезни являются неприятные ощущения в области заднего прохода, кровотечения алого цвета, появление трещин и «шишек» в области анального отверстия, причиняющих беспокойство и боль при дефекации.

Степень запущенности болезни определяют по выпадению внутренних геморроидальных узлов. Так, при I стадии узлы появляются только во время дефекации, при II — во время дефекации, а также во время тяжелой физической нагрузки, при III стадии заболевания узлы выпадают даже при незначительной физической нагрузке и самостоятельно не вправляются.

Лечение назначают консервативное либо хирургическое. Кстати, женщинам операцию делать крайне нежелательно. Однако в любом случае при появлении геморроидальных узлов следует соблюдать три условия: обеспечение регулярного стула с помощью слабительных и вегетарианского питания; использование мягкой туалетной бумаги и обмывание заднепроходного отверстия после дефекации; ежедневно перед сном — ванночки с холодной водой.

При выпадении узлов их следует вправить с помощью салфетки, смоченной вазелиновым маслом.

Вазелиновое масло принимают также внутрь по 1 ст.л. 2-3 раза в день как слабительное. Его можно чередовать со стаканом холодной воды натощак по утрам,

Лечитесь прополисом

Трещины прямой кишки лечат масляной вытяжкой прополиса: смачивают узкие полоски марли или бинта и палочкой аккуратно вставляют их в прямую кишку на ночь и утром после испражнений. Лечение — 7-8 дней.

Готовят масляную вытяжку следующим образом: 30 г прополиса измельчают и добавляют к 100 г подогретого до 80 град. подсолнечного масла, томят на слабом огне (не кипятить!) в течение часа. Затем смесь процеживают через марлю и применяют для лечения.

Михаил СИНЯВСКИЙ, врач, г.п.Ждановичи.

вареной свеклой с растительным маслом на завтрак и т.п.

Из народных средств используют листья крапивы и кору крушины (в равных частях). 2 ст.л. смеси заливают 0,5 л крутого кипятка, варят на слабом огне 10 мин., столько же времени настаивают, процеживают. Пьют по 0,5 ст. 3-4 раза в день за полчаса до еды.

Почечуйная трава (горец почечуйный) — обязательная при лечении геморроя. Принимать ее в отваре (2 ст.л. на 200 мл горячей воды) по 1/3 ст. не более двух раз в сутки. Можно использовать противогеморроидальные свечи анестезол, где присутствует экстракт горца перечного.

При геморрое полезно пить сок рябины черноплодной по 50 мл 3 раза в день после еды, запивая 1 ст. талой воды.

Александр ЛАЙФУРАК, врач, г.Могилев-Подольский.

КОРА «ЮНАЯ», НО «СИЛЬНАЯ»

Помните поговорку «беда одна не ходит». Точно так же и болезнь. Довелось много лет назад пережить подобную «лавину» и мне: «рядовой» грипп перерос в тяжелейшую ангину, которая в свою очередь породила проблемы с желудочно-кишечным трактом. В итоге — трещины в прямой кишке и свищи, причиняющие страшную боль. «Приговор» хирурга был однозначен — оперировать. Дал неделю на размышление.

Слава Богу, в это время получил очень дельный совет от соседки, которая вылечила без операции свою дочь. Последняя впоследствии вышла замуж, благополучно родила троих детей.

Весной в лесу нужно разыскать молодой дубок и «одолжить» у него кусок коры (можно снять со ствола либо с наиболее крупной ветки). Кору мелко порезать и высушить в тени. Горсть коры положить в кастрюлю, залить 0,5 л воды, закипятить, дать остыть.

После каждого освобождения кишечника надо сначала сделать клизму для промывки прямой кишки, затем

Прогревания овсом

Ценный совет моей жене дала одна женщина. В то время супруга страдала от страшных болей, причиняемых геморроем. Врачи предлагали операцию, но она не согласилась. И, собственно, правильно делала, ведь избавиться от этой «неприятности» можно очень простым способом.

Нужно распарить овес (мы доводили его до кипения), как настоится, процедить. Залить горячий настой в кастрюлю, накрыть доской с отверстием (чтобы не обжечься), сесть на нее, хорошенько укутаться и сидеть на пару 30-40 мин. Процедуру лучше делать перед

влить еще 200-300 г отвара, после чего лечь на живот и полежать в таком положении 20-30 мин., пока жидкость не рассосется в кишечнике.

Эту процедуру нужно делать в течение месяца. За это время вы залечите и трещины, и свищи. И операция не понадобится. Кора молодого дуба хоть и «юная», но «сильная».

Леонид ИСКРОВ, г.Могилев.

РЕЦЕПТЫ, КОТОРЫЕ МНЕ ПОМОГЛИ

Рецепт 1. 300 г свежего сливочного масла, 50 г масла какао, 50 г измельченного (лучше в кофемолке) прополиса.

Сливочное масло и масло какао растопить в эмалированной или фаянсовой посуде на водяной бане. В горячее масло положить измельченный прополис и 30 мин. беспрерывно тщательно мешать ложкой для равномерного распределения прополиса в масле. Если масло будет остывать, его надо вновь подогревать и размешивать. Когда смесь, снятая с водяной бани, немного остынет, разлить ее в приготовленные заранее кулечки. (Кулечки делают из пергаментной бумаги, которую предварительно проглаживают горячим утюгом с обеих сторон, и такой величины, чтобы свечи получились не больше аптечных).

Как разливать по кулечкам масло? Взять картон размером 10х20 см, вырезать 20 круглых отверстий, вставить кулечки в отверстия. Под картон с кулечками положить подставку (картон тоже прогладить с обеих сторон). Полужидкое масло маленькой ложечкой разлить по кулечкам. После этого картон с подставкой поместить в холодильник. Масло быстро затвердеет, и свечи можно положить в чистую банку, закрыть крышкой. Держать их в морозильнике или холодной камере. Хранятся они очень хорошо и долго. Закладывать свечи можно два раза в день: утром после туалета и на ночь.

Рецепт 2. По 1 ст.л. цветков льнянки, дубовой коры, травы водяного перца или почечуйной, 300 г нутряного свиного жира, 50 г масла какао.

В растопленном свином жире и масле какао намо-

сном. На следующий день повторить ее с тем же напаром.

Жена вылечилась за 12 сеансов. Мы давали этот рецепт другим людям, им он тоже помогал.

Лазарь ПОПОВ, г.Гатчина Ленинградской обл.

Геморройная трава

Наша семья переехала в новую квартиру. По соседству с нами поселилась восьмидесятилетняя бабушка, болеющая геморроем. Однажды она

чить на 12 часов всю смесь, поставить на батарею или грелку, временами помешивать. После этого подогреть сильнее, чтобы процедить в банку или другую посуду. Разлить по кулечкам, как описано в рецепте № 1. Если нет масла какао, свечи получаются мягкими.

Это средство очень хорошо успокаивает боль и лечит воспаление, задерживает кровотечение.

И еще. Из травы льнянки надо делать сидячие ванночки после дефекации. Они хорошо успокаивают невыносимую жгучую боль.

Во время лечения надо 3 раза в день до еды пить настой почечуйной травы. Это слегка послабляющее и кровоостанавливающее средство. 1 ч.л. травы залить 1,5 ст. кипяченой горячей воды и кипятить на водяной бане 15 мин., настаивать 2 часа, процедить и пить по 0,5 ст. 3 раза в день перед едой. Срок лечения — 26-35 дней.

Лечилась я долго, но была надежда на выздоровление без операции. Конечно, во время лечения нельзя употреблять алкоголь, есть острое, соленое, жареное. После лечения надо избегать запоров.

Валентина ЛЕНКОВИЧ, г.Гомель.

ЕСЛИ «УЗЛЫ» ПРИЧИНЯЮТ БОЛЬ

Что такое геморроидальные узлы, знаю не понаслышке. Как только возобновляется эта болезнь, я покупаю пакет лаврового листа, заливаю 5-6 л кипятка, даю настояться. И когда вода становится слегка теплой, выливаю в таз и принимаю сидячую ванночку в течение 15-20 мин. Затем смазываю ватку мазью Вишневского (линимент бальзамический) и закладываю в анальное отверстие. Достаточно 4-5 процедур из одного и того же настоя лаврового листа (каждый раз его нужно слегка подогревать), чтобы все прошло.

Некоторые вместо мази Вишневского используют алоэ. Срезают кусочек листа, тщательно моют, «разворачивают» его внутренней стороной наружу и заталкивают в прямую кишку на ночь. Тоже очень эффективное средство.

Екатерина САДОВА, г.Могилев.

ЛЕЧИМСЯ С НАМИ
№ 6, июнь 2007 г.

по моей просьбе принесла траву, которой лечила свою болезнь. Это была сорная трава, растущая везде — на сырых полях, возле канав. Я собрала такую траву, высушила (на всякий случай). Через некоторое время она мне понадобилась. Врач поставил диагноз: геморрой.

Заваривала траву и пила вместо чая длительное время. Болезнь прошла и не повторялась.

Заинтересовавшись лекарственными растениями, я прочла, что горец почечуйный (почечуйная, геморройная трава) применяют при геморрое. На рисунке в книге было то растение, которое мне посоветовала бабушка. Значит, я вылечилась геморройной травой.

Рамзия САФИНА, Башкортостан.

КАК БРАТ ЛЕЧИЛСЯ

Хочу рассказать об очень эффективном лечении геморроя, которым в свое время воспользовался брат. Нужно поставить париться в духовку или печку 1 л молока с 5-6-ю большими луковицами, а потом прогревать настоем (смачивая в нем ткань) задний проход. После 4-5-ти процедур геморрой проходит.

В дополнение к прогреваниям делать «дымную» сидячую «ванну на чесноке». В металлическое ведро положить на дно сильно разогретый кирпич, а на него посыпать мелко нарезанный чеснок. Когда «конструкция» станет пускать дым, сесть на ведро и принять «дымную ванну». Лечение продолжать по мере необходимости. Моему брату это очень помогло.

Лидия ГОЛЯКЕВИЧ, Ивановский р-н Брестской обл.

ГЕМОРРОЙ ИСЧЕЗНЕТ

Нужно натереть на мелкой терке корень хрена, 1 ст.л. измельченной массы положить в эмалированную кастрюлю, залить 300 мл воды и поставить на огонь. Как только вода закипит, снять с плиты, накрыть крышкой и дать настояться. Настой процедить, отжать, перелить в бутылку, хранить в холодильнике, перед употреблением взбалтывать.

Пить по 1 ст.л. за полчаса до еды 3 раза в день. Как только вы выпьете 1 л настоя хрена, геморрой исчезнет. Проверено на моих родственниках.

Николай НЕПОВИННЫХ, Воронежская обл.

МЕНОВАЗИН — СПАСИТЕЛЬ

Геморрой был моей «головной болью». Мне посоветовали лечиться меновазином. Купила это лекарство и стала делать процедуры. После туалета наматывала бинтик на указательный палец, смачивала его в меновазине и быстро прокручивала пальцем в прямой кишке. Было больно. Но терпела. После 5 таких процедур геморрой исчез.

Александра ДИКУН, Гомельская обл.

№ 6, июнь 2007 г.

ВАРИКОЗ

Вот так орех! Мускатный!

При варикозе мускатный орех — очень действенное средство. Я это испытала на себе. Врачи долго лечили меня таблетками да мазями, но ноги совсем уже отказывали, постоянно мерзли.

Прочитала о мускатном орехе и стала его есть. Чаще он продается молотым как приправа. Я не настаивала его на водке, принимала «сухим» дважды в день (утром и вечером) по кофейной ложечке, запивая теплой водой.

Через 3 месяца ноги стали «моими», теп-

ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН

Чаще всего варикозное расширение вен наблюдается на ногах. По статистическим данным, им страдают каждая пятая женщина и каждый пятнадцатый мужчина. Заболевание проявляется набуханием подкожных вен с последующим образованием на них узлов. Со временем из-за хронического расстройства питания кожи на ней возникают трудно-заживающие трофические язвы. У больных отмечаются отеки стоп и голеней (особенно к концу дня), появляются усталость, тяжесть и боль в ногах.

Лечение варикозного расширения вен необходимо начинать при первых же признаках заболевания. Больным следует избегать длительного стояния и ходьбы. Совершенно противопоказан массаж ног. Противопоказано и ношение обуви на высоком каблуке. При стоячем характере работы желательно хотя бы через каждый час 15-20 раз приподняться на носки. Подобные упражнение восстанавливает кровообращение в икроножных мышцах голеней. По вечерам следует полежать, придав ногам возвышенное положение по отношению к телу, что способствует пассивному оттоку застоявшейся крови.

В аптеках имеются эластичные колготки, чулки и носки, которые больным рекомендуется надевать по утрам, лежа в постели, и носить в течение всего рабочего дня.

Если на ногах нет трофических язв, хорошо помогают ежедневные ножные ванны с 10%-ным раствором поваренной или морской соли продолжительностью по 15 мин. Температура воды может быть в пределах 25-35 град. Сразу же после ванны ноги ополаскивают теплой водой, вытирают насухо и смазывают ступни камфорным спиртом.

Народная медицина предлагает широкий выбор лекарственных растений, способных облегчить стра-

лыми и легкими, исчезли синяки и отеки. Спасибо ореху. Могу ходить на большие расстояния, могу спокойно спать, работать в саду, не чувствуя усталости.

Зинаида РЫБАЛКО, г.Вильнюс.

Лечит яблочный уксус

Для сужения варикозных вен в народной медицине применяют яблочный уксус. Им растирают на ночь и утром область варикозных вен. Примерно через месяц будет заметен эффект. Наряду с растиранием дважды в день выпивают по 2 ч.л. яблочного уксуса на 1 ст. воды.

Людмила ОСТРОВСКАЯ, врач, г.Витебск.

дания больных. Можно пролечиться плодами каштана конского, которые понижают свертываемость крови и укрепляют стенки вен. 50 г очищенных и измельченных плодов (или сушеных цветков) настаивают 7-10 дней в 0,5 л 40-градусной водки, профильтровывают. Принимают по 30-40 капель 3-4 раза в день до еды в течение 15-20 дней. Через месяц курс лечения можно повторить.

Можно принимать и свежий сок из цветков каштана конского: по 25-30 капель утром и в обед — перед едой. Для длительного использования сок из цветков можно законсервировать, добавив в него двойное количество спирта или водки. Такую настойку принимают утром и в обед по 1 ч.л. на рюмку воды перед едой.

При сильном воспалении вен и окружающих их тканей следует натереть на терке свежий корень окопника, смешать пополам с вазелином и применять в виде мази.

В весенне-летний период к пораженным местам прикладывают размятые свежесорванные листья мать-и-мачехи. В аптеках продается спиртовая настойка календулы. Из нее также можно делать примочки на воспаленные вены.

При образовании трофических язв на голенях их лечат примочками или орошением свежим соком из листьев крапивы двудомной либо крепким настоем ее сушеных листьев (2 ст.л. листьев настаивают в 1 ст. кипятка 30 мин.).

Применяют сок комнатного растения каланхое. Вокруг язвы на неповрежденную кожу наносят слой вазелина, а на саму язву — свежевыжатый сок каланхое. После этого на пораженное место накладывают марлевую салфетку, обильно смоченную соком. Повязку меняют ежедневно. Курс лечения — 7-10 дней.

Существует и такой метод лечения: в течение 10 дней на ночь делают повязки с нарезанными кусочками свиного легкого.

Александр ЛЕЩЕНКО, врач, г.Жлобин.

Гимнастика для вен

Могу поделиться своим опытом лечения варикозного расширения вен. От болей и неприятных ощущений, а также для профилактики тромбофлебита хорошо помогают следующие упражнения, каждое выполнять 6 раз:

- поднять и опустить ноги;
- согнуть и выпрямить ноги в коленных суставах;
- потянуть на себя, а потом от себя ступни ног;
- согнуть и выпрямить пальцы ног.

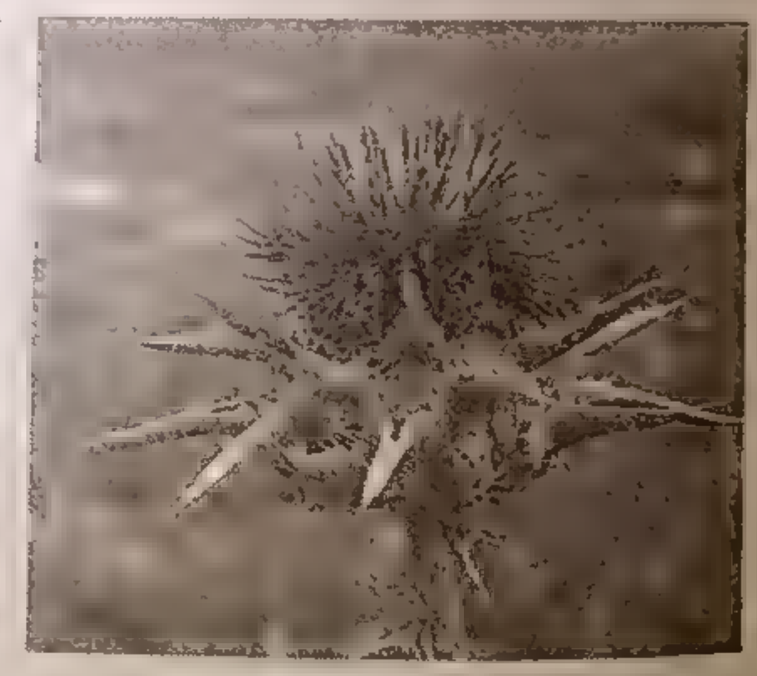
Упражнения выполняют, лежа в постели, утром перед подъемом и два раза днем. Если в пути почувствуете усталость и неприятные ощущения в ногах, нужно сидя ставить ноги

РАСТЕНИЕ, ПОХОЖЕЕ НА ТАТАРНИК

Для лечения варикозного расширения вен нет лучше средства, чем семена расторопши. В этом я убедился на собственном опыте. Зерна измельчить в кофемолке и 3-4 раза в день до еды принимать по 0,5 ч.л. этой «муки», запивая водой.

Супруга моего знакомого И.К.Ксенофонтова лет 25 страдала от варикозного расширения вен и трофических язв, неоднократно лечилась в больницах. Но без особого результата. Прослышал Ксенофонтов о расторопше пятнистой — растении, тогда еще неведомом, редком. Раздобыл где-то семян, посеял, вырастил «урожай».

Стала жена принимать порошок из семян расторопши (по 1 ч.л. 3 раза в день) и удивлению не было конца. Язвы на ногах начали заживать, затягиваться. Съела же больная в общей сложности около 800 г семян, прежде чем избавилась от варикозного расширения вен и его осложнений.



Тогда-то Ксенофонтов подарил и мне немного семян расторопши для разведения. Посеял я их в марте на рассаду и в начале мая высадил на грядку.

А несколько семян бросил в апреле прямо в открытый грунт. Они росли быстро, не боялись заморозков. По мере разрастания я их проредил, оставив между растениями расстояние в 40-50 см. В июне из созревающих корзинок начали выбиваться пушистые белые хохолки, готовые улететь по ветру на своих «парашютиках». Как только появлялись такие пушистые хохолки на корзинках, я их срезал и сушил.

Внешне растение похоже на татарник. «Вооружено» мощными колючими шипами на пятнистых листьях и плодах. Плоды величиной с крупное зерно, чуть-чуть приплюснутые, светло- и темно-коричневого цвета.

У расторопши целебно все: листья, корни и особенно семена.

Я же свою проблему решил другим способом.

попеременно то на носки, то на пятки. Повторить 20 раз.

После этих упражнений и утром, и позже нужно в положении сидя делать легкое похлопывание ног руками сверху вниз. Затем 3-5 мин. походить.

Елена ЕГОРОВА, г.Осиповичи.

Полынь лечит вены

Свежие листья и соцветия полыни растереть в ступке. 1 ст.л. получившейся кашицы смешать с 1 ст.л. кислого молока. Смесь нанести на марлю и приложить ее на ночь к тем участкам на ногах, где расширены вены. И так 3-4 раза, после чего сделать перерыв и лечение повторить.

Мне помогло.

Галина ПРОХОРОВА, г. Клайпеда.

СПАСЛА УРИНОТЕРАПИЯ

У меня тоже было варикозное расширение вен. Врачи советовали, пока не поздно, обратиться к хирургам.

Но я предпочел обратиться к народной медицине. Ежедневно по 3-4 раза за полчаса до еды стал пить свою мочу (по 60-100 г). Кроме того, больную ногу натирал мочой 10-12 мин. Через 2-2,5 часа обмывал ногу теплой водой, высушивал и опять натирал. Так делал 4-5 раз в день.

Перед сном 4-6-слойную марлю намачивал уриной и накладывал на больное место, сверху накрывал полиэтиленовой пленкой и закреплял теплой шалью. Утром смывал теплой водой и опять продолжал натирание мочой. За две недели мои кровеносные сосуды нормализовались, боли прекратились.

Отсюда вывод: чем раньше начнете лечиться, тем быстрее избавитесь от этой болезни.

Петр ПЕЧКОВ, Яльчикский р-н, Чувашия.

МОИ ЛЮБИМЫЕ НОГОТКИ

Эти скромные цветы всегда украшают мой палисадник, я использую их для лечения самых разных болезней.

Одной знакомой предложила приготовить мазь, из 1 части настойки ноготков и 2 частей свиного топленого сала или вазелина. Мазь дает хороший эффект при всевозможных воспалениях кожи, нагноениях, трещинах на губах и пальцах, сыпи, раздражениях, а также при венозном застое крови и варикозном расширении вен.

Знакомая была довольна результатом лечения. Настойку из цветков ноготков (календулы) я делаю так: 30 г сухого сырья заливаю 100 мл 70%-ного спирта, настаиваю 2 дня. Для приготовления мази можно взять и аптечную настойку.

Вера СИДОРЕНКО, Могилевский р-н.

ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС

Фито-лосьон

Этот рецепт проверен мною, я использовала его, когда у меня в молодости стали сильно выпадать волосы.

Втирала в корни волос такой лосьон: 100 г листьев, цветков и свежих семян настурции смешивала со 100 г свежих листьев крапивы, измельчала и заливала массу 500 мл медицинского спирта. Настаивала 15 дней, процеживала.

Втирала лосьон в кожу головы перед сном. Эффект ощутила уже через две недели.

Светлана ГОРДЕЕВА, г.Псков.

ЕСТЬ В ТРАВАХ И ЦВЕТАХ ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА

Алопеция — появление различной величины округлой формы облысений в области головы, усов, бороды, лобка. Причиной алопеции являются психические травмы, расстройства эндокринной системы или их сочетание.

Для лечения алопеции применяют довольно сложный сбор. Чтобы его приготовить, нужно взять по 100 г корней шиповника, девясила, валерианы, солодки, листьев ежевики, травы тысячелистника, сушеницы топяной; по 50 г березовых почек, травы зверобоя, золототысячника, листьев малины, земляники, мяты, спорыша, боярышника, морской капусты, ромашки; по 25 г черемухи, листьев черники, кукурузных рылец, травы чабреца, багульника, пастушьей сумки, мать-и-мачехи, корней аира, семян моркови, укропа и 5 г чистотела.

В 0,5 л воды положить 1 ст.л. сбора и на слабом огне довести до кипения. Кипятить 30 сек., дать настояться 2-6 часов, процедить, добавить 60 капель настойки женьшеня или элеутерококка.

Пить по 100 г с 1 ч.л. меда 5 раз в день (утром натощак, после завтрака, обеда, ужина и перед сном).

Для мытья головы готовят целебный сбор из листьев березы, мать-и-мачехи, лопуха, спорыша (по 100 г каждого).

В 5 л воды положить 100 г сбора и на слабом огне довести до кипения. Кипятить 30 сек. Слегка остудить, промыть волосы и сделать легкий массаж головы. Голову мыть 2 раза в неделю. Курс лечения — 2 месяца, перерыв — 14 дней. Контрольный осмотр врача — каждый 10-й день.

Юрий НИКИТИН, врач-фитотерапевт, г.Кострома.

ЛЕЧИТЕСЬ С НАМИ
№ 6, июнь 2007 г.

«Пудра» для лысины

Могу сказать, что эти средства, хоть и необычные, но проверенные на опыте.

Один из вариантов борьбы с лысиной такой. Взять куриный помет (1-2 ст.л.), высушить и измельчить до состояния пудры. Специальной подушечкой 2 раза в день припудривать голову.

Раз в неделю голову натереть солью до красноты, а после мытья снова припудрить лысину. В результате волосы растут толстыми, жесткими и красивыми.

А моя бабушка в свое время рассказывала, что в старину лысым людям советовали сварить крепкий отвар из корня и травы репейника с рожью пополам на квасу вместо

У МЕНЯ СЕЙЧАС ТАКИЕ ВОЛОСЫ!

После родов у меня начало твориться неладное с волосами и кожей головы. Волосы стали ломкими, сухими, тусклыми, начали выпали почти клочьями. Кожа на голове постоянно чесалась. Ходила к дерматологу, но ничего вразумительного врач мне не сказала. И тогда я, покопавшись в литературе, поспрашивав у людей, решила воспользоваться народными средствами, хотя толком не знала, болезнь это у меня какая-нибудь или просто я сама волосы испортила крашением и завивками. А может, это роды повлияли?

Начала с того, что стала втирать в кожу головы сок лука. Натерев голову соком лука, укутывала ее на два часа. Затем тщательно прополаскивала волосы и мыла голову шампунем. Ополаскивала отваром ромашки (2 ст.л. сухих цветков заливала 4 ст. кипятка, ставила на огонь на 10 минут, процеживала и добавляла в воду для полоскания). После мытья волосы слегка отжимала полотенцем. Феном не пользовалась, а давала волосам высохнуть самим.

Мыла голову два, а то и три раза в неделю, потому что буквально через день-два после мытья кожа на голове опять начинала ужасно зудеть. Недели через три я с радостью заметила, что волосы у меня стали не такими ломкими, на них появился блеск. После этого мыла голову реже: раз в 5 дней. И не шампунем, а яичным желтком. К отвару ромашки добавила отвар листьев березы и крапивы. Волосы укрепились, перестали так сильно выпадать.

Сестра подсказала еще один рецепт лечения. Надо сделать такой лосьон: 20 г зелени петрушки залить 1 ст. водки, добавить 2 дольки чеснока. Настаивать 14 дней. Потом процедить и втирать в корни после мытья волос. Примерно через полтора месяца такого лечения мои волосы заблестели, корни их укрепились, они перестали сечься. Летом перед мытьем головы я еще натирала ее кашицей томатов. По истечении двух часов мыла.

У меня сейчас такие волосы! Не нужны никакие импортные дорогостоящие шампуни и другие средства.

Одна женщина подсказала мне целебные слова для

роста волос.

Положить в воду зеркальце, посмотреть в него и мочить волосы сверху вниз, говоря при этом:

— Волос мой, волос, расти, как в поле колос, силой наливайся, от сухости не ломайся, в гнезде селись, в гнезде роись, а у меня, рабы Божьей ... (имя) крещеной, не секись, крепись, как ленок лоснись. В тебе, волос, вся моя волшебная сила. Не попортят тебя ни твердая водица, ни большая голова, ни думная душа. Растите, волосы, с плеч спадайте. Волосы, солнышком укрепляйтесь, свежим ветром очищайтесь. Оберегаю я рабы Божьей ... (имя) волос, как спелый колос, не для людей, а для себя, не на миг, не на час, на целый век.

Пресвятая Богородица, своим духом обведи, мой волос убереги от завидущего, от урочащего глаза, от глаза, на меня смотрящего, от глаза, сзади глядящего. Слова наговорены, переговорены, для рабы Божьей ... (имя) наговорены. Во имя Отца и Сына, и Святого Духа. Аминь.

Диана СТЕФАНОВИЧ, г.Жлобин.

КРАСОТА ТРЕБУЕТ ЖЕРТВ...

Предлагаю средство, благодаря которому все желающие смогут похвастаться красивыми здоровыми волосами.

Она есть у каждого и бесплатно. Это наша родная урина! Мой совет очень подойдет родившим женщинам и больным, прошедшим химиотерапию. У них особенно сильно выпадают волосы.

Втирайте в кожу головы свежую урину. Я это делала каждый день вечером по 10-15 мин. Можно потом волосы ополоснуть. Не бойтесь, пахнуть от вас не будет. Особо занятым нужно каждый раз перед еженедельным мытьем делать компресс на голову из старой мочи (она должна перед этим постоять 2-3 дня и приобрести неприятный запах). Вспомните, красота требует жертв. Хотя для меня это совсем не жертва.

Делайтесь все это чаще, не ленитесь. Хоть каждый день. Здесь нет норм и ограничений. И перхоти не будет. Я испытала все это на себе и знакомых. Мои волосы раньше выпадали, ниже плеч не росли, секлись и ломались. Я втирала свежую урину каждый день. Через полгода меня увидела знакомая

вода. Процедить и использовать для мытья головы по вечерам через два дня. После мытья нужно было вытереть голову, а потом смазать лысину несоленым и нетопленым нутряным салом. Продолжить лечение месяц.

Лариса АСТАХОВА, травница, г.Ганцевичи.

Не теряйте кудри!

Есть масса народных рецептов, которые помогают при сильном выпадении волос. Этот процесс могут замедлить и остановить лекарственные растения.

Моя подруга делала такие процедуры. Брала по 1 ст.л. меда, сока алоэ и сока чеснока. Эту смесь она заготавливала впрок и хранила в холодильнике.

К 1 ст.л. смеси добавляла желток, размешивала и, разделяя волосы на проборы, наносила на кожу головы. Завязывала голову платком, надевала сверху полиэтиленовый пакет, держала «компресс» 20 минут, после чего хорошенько промывала волосы водой.

Затем наносила на волосы еще один яичный желток, держала 1-2 минуты и ополаскивала водой. После чего делала «контрольное» ополаскивание, приготовленное из полевого хвоща, ромашки или крапивы (травы чередовала): 3 ст.л. травы заливала 1 ст. кипятка, настаивала 30 мин., процеживала.

В таком «режиме» подруга мыла голову 5 раз подряд раз в три дня.

Наталья АЛПАТОВА, г.Новополоцк.

и не узнала. У меня никогда не было до этого такой толстой косы. Раньше волосы выпадали, не успев вырасти.

Другая моя знакомая втирала урину после курса химиотерапии (она страшно лысела). Через некоторое время на голове появился ежик новых волос. По ее словам, у нее тоже раньше не было таких крепких волос.

Алена ИВАНОВА, г.Муром.

КОНЬЯЧОК-С ДЛЯ ВОЛОС

Не видела свою однокурсницу несколько лет и была приятно удивлена ее пышными волосами в ухоженной стрижке. Раньше она отнюдь не блистала красотой прически из-за того, что волосы были редкими. «Выпадают», — объясняла она.

Что же изменилось? Оказывается, кто-то порекомендовал ей делать укрепляющую маску для волос. Смешать 10 г коньяка, 40 г процеженного лукового сока и 50 г отвара корней лопуха (готовить в соотношении 1:10). Полученную смесь втереть в кожу головы, затем обвязать голову полотенцем, оставить маску на 2 часа и смыть ее водой. Процедуру проводить ежедневно до улучшения состояния волос.

Уже не знаю, в течение какого времени однокурсница «поила волосы коньячком», но результат был что надо!

Галина МЕДВЕДНИК, г.Столбцы

«ПЬЯНАЯ» МАСКА ДЛЯ «ЖИДКОЙ» ШЕВЕЛЮРЫ

У моего родственника в среднем возрасте стали резко выпадать волосы, что его очень сильно огорчало. Кто-то подсказал рецепт лечения, в успех которого он не очень-то и верил, но попробовать решил.

Всего-то и нужно было смешать 1 ст.л. водки (такой малостью любой мужик пожертвует!) с яичным желтком. Массу втирать вечером в кожу головы, держать, укутав полиэтиленом и банным полотенцем 40 минут, а потом ополоснуть волосы горячей водой.

№ 6, июнь 2007 г.

Рецепт моей бабушки

После химиотерапии у меня выпали почти все волосы... Я смешивала 1 желток яйца, 1 ч.л. меда, 1 ст.л. тертой редьки. Наносила эту массу на ночь на кожу головы, а утром смывала. Но не мылом, а шампунем, у которого pH 5,5 — нейтральный кислотно-щелочной баланс. Делала так 2-3 раза в неделю несколько месяцев, волосы отросли.

В таких случаях можно воспользоваться также рецептом моей бабушки. Заквасить сырую свеклу (натереть на терке или мелко нарезать, залить кипяченой водой, пока не закиснет). Этим сквашенным соком свеклы натереть голову, а через 5-7 минут смыть водой.

Полезно также смазывать на ночь кожу головы сывороткой или соком лука.

Нила ПАНТУС, г.Минск.

Родственник делал процедуры через день в течение двух недель. И что вы думаете? Был приятно «разочарован» результатом: выпадение волос значительно уменьшилось, его «шевелюра» стала заметно гуще.

Николай СТАСОВ, г.Пинск.

ЛЕЧЕНИЕ ОБЛЫСЕНИЯ

Можно применять настой из листьев сухой крапивы: 1 ст.л. сырья настоять как чай. Этим настоем смачивать волосы после мытья и втирать его в кожу головы 1-2 раза в неделю, не высушивая полотенцем.

Также можно растирать кожу разрезанной луковицей, ежедневно делать массаж волосистой части головы методом смещения в направлениях лоб-затылок-лоб, а также в боковом направлении справа налево и обратно со скоростью одно движение в секунду.

Широко распространен метод лечения облысения оливковым маслом: ежедневно втирать его в голову массажными движениями. Эта процедура насыщает кожу витаминами, улучшает кровообращение. Эффект усилится, если на оливковом масле (100 г) настоять в течение 10 дней на солнце 50 г сухих измельченных корней лопуха.

Иван ВОДЕЙКО, травовед, г.Лида.

ВОЛОСЫ ВЫПАДАЮТ ОТ СТРЕССОВ

Хочу поделиться с читателями очень простым, доступным, а главное — эффективным (!) рецептом от выпадения волос.

Для этого нужно после мытья головы взять горсть крупной поваренной соли и втирать ее в кожу головы в течение 15 мин. Никак не меньше, иначе не добьетесь положительного результата. Процедуру делать раз в неделю 5 недель подряд. Уже после второй процедуры вы почувствуете, как говорится, разницу. Но запомните, что нужно строго выдержать «график» лечения, о котором сказано выше.

Этим рецептом я пользовалась после выпускных экзаменов, а также после рождения дочурки, ведь волосы выпадают от стрессов.

Ирина МЕТЕЛИЦА, г.Новолукомль.

№ 6, июнь 2007 г.

КЛИМАКС

Душица для женщин

Настой: 2 ст.л. травы душицы, залить 2 ст. кипятка, настоять в термосе. Выпить в 3 приема за 20-40 мин. до еды. Спиртовую настойку душицы готовить из расчета 10 г травы на 150 мл 70%-ного этилового спирта. Настаивать 7-10 суток в темном месте при комнатной температуре. Принимать по 30-40 капель 3-4 раза в день.

Настой и настойка душицы успокаивающе действуют на центральную нервную систему. Их рекомендуют в климактерический период при невротических жалобах.

Лидия НОВИЧИХИНА, травница, г.Минск.

РУТА ПОМОЖЕТ ЖИТЬ

С давних пор рута пахучая упоминается как целебное средство. Ее выращивали в монастырях и лечились от многих болезней. Бытовало поверье, что змеи не приползают в те места, где растет рута.

В траве руты обнаружены эфирное масло, обладающее сильным запахом и горьким вкусом, витамин С, большое количество рутина, известного капилляроукрепляющим и противовоспалительным действиями, и другие полезные вещества.

Многим людям рута просто помогает жить. И помощь ее довольно многогранна, в том числе и женщинам в период климакса.

При длительном применении рута выводит человека из депрессии, улучшает состояние нервной системы. При таких проявлениях климакса, как приливы крови к голове, сердцебиение, аритмия, головокружение, раздражительность, нужно 1 ч.л. сухих листьев руты настоять 8 часов в 2 ст. остуженной кипяченой воды, процедить и пить по 0,5 ст. 4 раза в день до еды.

Рута также улучшает аппетит и процессы пищеварения, оказывает общеукрепляющее действие на организм, не вызывая привыкания, сонливости и вялости.

Светлана МОРОЗ, травница, Краснодарский край.

№ 6, июнь 2007 г.

Холодный компресс «отпугивает» приливы

Все знают, что климакс у женщин сопровождается проблемными состояниями. Меня мучили приливы. На работе даже коллеги обратили внимание, что у меня лицо постоянно «горит от краски».

Я выходила на улицу на свежий воздух, но это не помогало. Возвратившись домой, прикладывала к лицу смоченное холодной водой полотенце. Лишь после этого приливы отступали.

Галина ТОЛКАЧЕВА, Чашникский р-н.

ВЫРУЧАЙ, ШАЛФЕЙНЫЙ ЧАЙ

Одно из полезнейших средств от приливов при климаксе — шалфейный чай: 1 ст.л. с горкой сухой измельченной травы залить 2 ст. кипятка. Обязательно кипятить 1-2 мин. и пить как обыкновенный чай во время еды — утром, в обед и вечером. Курс лечения 12-15 дней. Перерыв одна-две недели. Затем лечение вновь продолжить.

Снимает головокружение, слабость и вообще улучшает состояние здоровья при климаксе такое снадобье: 50 г сухих измельченных плодов шиповника залить 0,5 л воды, варить в закрытой посуде на слабом огне 5-7 мин., настоять, укутав, 6-8 часов, процедить, остаток отжать, добавить 100 г плодово-ягодного сиропа или варенья. Взбить один белок куриного яйца до сплошной пены и добавить в отвар. Хранить в холодильнике 2-3 дня. Пить в чуть теплом виде по 1 ст. 2 раза в день. Можно после еды, а можно за 10-15 мин. до еды.

При климактерическом неврозе смешать в равных частях (по весу) плоды фенхеля, цветки липы, листья мяты перечной, траву полыни горькой, кору крушины, ольховидной. 2 ст.л. сухой измельченной смеси залить 2 ст. кипятка. Настоять на кипящей водяной бане в закрытой посуде 15 мин. Охладить. Процедить. Сырье отжать. Пить по 1 ст. утром и вечером.

Михаил СИНЯВСКИЙ, врач, г.п. Ждановичи.

ЛЕКАРСТВО С ГРЯДКИ

Хочу рассказать, как я избавилась от проявлений тяжелого климакса. После сорока семи лет меня начали мучить приливы жара и неприятные ощущения в низу живота перед «критическими днями». Все это сопровождалось дополнительными неприятностями — сильными кровотечениями, вплоть до того, что порой выходили сгустки крови. После каждых «месячных» я бледнела, от слабости кружилась голова.

Однажды в таком состоянии, полностью обессиленная, я возвращалась с работы и на автобусной остановке присела на скамейку. Сидевшая рядом пожилая женщина участливо спросила о моем самочувствии. А узнав, в чем дело, рассказала об очень простом народном спо-

Мой рецепт

Пожалуйста, разборчиво заполните следующие графы:

Фамилия, имя, отчество (полностью)

Домашний адрес, телефон

№ и серия паспорта, кем и когда выдан

№ страхового свидетельства по пенсионному фонду

Дата рождения и образование

Какие еще издания "Толоки" читаете?

Устраивают ли вас содержание и оформление газеты? Да ☐ Нет ☐

Рецепты по каким темам вы хотели бы прочесть ?

Дата заполнения ☐ ***Подпись*** ☐

Выпуск подготовила Валентина ШАЛИВСКАЯ.

ВНИМАНИЕ! Прежде, чем воспользоваться тем или иным рецептом, проконсультируйтесь с лечащим врачом!

«ЛЕЧИТЕСЬ СИЛАМИ»
№ 6 (18), июнь 2007 г.
Шеф-редактор
Татьяна САНЧУК
Т/ф (8-10-375-222) 32-71-36.
Редактор
Валентина ШАЛИВСКАЯ
Учредитель и издатель
ООО «Издательский дом «Толока»
Св-во о регистрации
ПИ № ФС77-21738
от 18.08.2005 г.
Подписной индекс:
12680 ("Почта России")

Адрес редакции:
214000 г. Смоленск,
ул. Тенишевой, 4 А.
Телефоны
(8-4812) 64-75-65,
т/ф 64-75-47.
sekretar@smolensk.toloka.com
Для писем:
214000 г.Смоленск,
главпочтамт, а/я 488.
www.toloka.com
Распространитель
ООО «Толока в России»
Тел. (8-4812) 61-19-90, 61-19-80, 64-75-35.
В Казахстане: ТОО «БурдаАлатауПресс»
8(3272) 79-95-78, 79-64-91.
E-mail: alex@burda-press.kz

Цена свободная.
Подписано в печать
8.06.2007 г.
Время подписания в печать —16.00
Тираж 124130 экз.
отпечатан в ОАО Смоленский полиграфический комбинат
214020 г. Смоленск, ул. Смольянинова, 1.
Заказ № 17350
Газета набрана и сверстана в компьютерном центре «Толоки».
E-mail: nd@toloka.com

Редакция имеет право опубликовывать любые присланные в свой адрес произведения, обращения читателей, письма, иллюстрированные материалы.

Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения на территории стран СНГ, Литвы, Латвии в любой форме и любым способом.

Следующий номер выйдет 24 июля 2007 г.

Микстура от приливов

Если хотите избавиться от приливов при климаксе, попросите врача, чтобы он выписал вам микстуру Захарьина (или Павлова).

Ее состав такой: 20%-ный раствор глюкозы — 200 мл, аскорбиновая кислота — 4 г, натрия бромид — 3 г, настойка валерианы — 10 мл. Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день.

Мне эта микстура приносит облегчение. Главное, принять за сутки именно 3 ст.л., не пропуская ни одного дня. Выпить 6 флаконов. Заблаговременно заказывайте очередной флакончик, чтобы не было перерыва в лечении.

Алла ЕВДОКИМОВА, г.Соликамск Пермской обл.

собе лечения тяжелого климакса, который, по ее словам, помогает всем женщинам справляться с ним.

Благо шел сентябрь, и я поехала к подруге на дачу заготовить то, что мне требовалось, а именно — огуречные плети.

Когда огурцы перестают плодоносить, листья их постепенно усыхают, опадают, а длинные и жесткие плети остаются лежать до зачистки грядок. Обычно моя приятельница их сжигала, а тут я ей помогла. Собрала длинные, похожие на веревки стебли, промыла их от песка и пыли, высушила и приготовила лекарство.

Расчет такой: 2 ст.л. измельченных огуречных плетей залить 0,5 л воды, довести до кипения, дать настояться два часа. Пить по 0,5 ст. настоя 4 раза в день (первую порцию можно выпить натощак, остальные в течение дня перед едой).

Во время этого лечения (курс — четыре месяца) лучше не перенапрягаться, не выполнять тяжелую физическую работу.

Положительный результат я почувствовала уже после первых четырех недель приема настоя, когда наступили «месячные»: сгустков было гораздо меньше. По совету той знающей женщины я не прекращала пить настой, пока не ощутила сдвиги в лучшую сторону. Еще через три месяца сгустки вообще исчезли, и выделения восстановились до обычной нормы. Боли в низу живота уменьшились, не стало и ощущений жара.

Анна ТОЛМАЧЕВА, г.Минск.

ЛЕЧЕНИЕ ОВОЩАМИ

В комплексном лечении климактерических неврозов, помимо медикаментозных средств, успешно используют овощи, ягоды и фрукты.

Капуста белокочанная: сок из свежей капусты по 0,5 ст. за 40-60 мин. до сна применяют при бессоннице.

Чеснок: для устранения бессонницы и головной боли съедают 2-3 зубчика.

Сельдерей: настой из семян рекомендуют при болезненных менструация; свежий сок оказывает болеутоляющее действие.

Укроп: порошок из сушеной травы или настой семян используют как легкое снотворное средство.

Ежевика: ягоды и настой из них оказывают общеукрепляющее и успокаивающее действие при климактерических неврозах.

Калина обыкновенная: витаминный настой из ягод оказывает общеукрепляющее и успокаивающее действие при неврозах, сосудистых спазмах и гипертоническом синдроме.

Лидия ЯКУШЕВА, врач, г.Калининград.

СОВЕТЫ МОЛОДЫМ РОДИТЕЛЯМ

"Румяные щечки"

ПОСЛЕДСТВИЯ «ПОДЛЕДНОГО ПЛАВАНИЯ»

В детстве я провалилась в прорубь. Пока меня достали из воды, пока дошла до дома бабушки, очень озябла. В результате — сильная простуда с температурой под 40 градусов. Чтобы сбить ее, меня обертывали простыней, смоченной в воде с добавлением уксуса или водки (поочередно). А еще давали по 1 ст.л. сок редьки с медом от кашля. На 100 г сока добавляли 1 ст.л. меда, размешивали. Этим снадобьем меня потчевали 4-5 раз в день в течение недели. Кашель прошел, зато по всему телу стали «вылезать» фурункулы... Я плакала от боли.

Тогда бабушка стала прикладывать днем к моим «украшениям» кашицу из сырого натертого картофеля, а на ночь — свежую капусту с печеным луком, чтобы очищались раны. Еще одно лечебное средство — смесь меда с соком алоэ, которым также смазывали пораженные участки, потом меня заворачивали в простыню. Из-за боли я плохо и мало спала. Бабушка готовила специально для меня обезболивающее лекарство — растертый мак с медом (в равных пропорциях) по 1 ст.л. 3 раза в день.

Постепенно ранки заживали, но лечение длилось целый месяц, поскольку одни фурункулы исчезали, а другие появлялись. Но постепенно благодаря терпению бабушки я все же выкарабкались из этого тяжелого состояния.

Вот такие последствия «подледного плавания» пришлось пережить. Берегите себя и своих детей.

Лидия ДРУЖИНА,
АОС 575-9, п/о Заслоново, Лепельский р-н, Витебская обл., 211170, Беларусь.

№ 6, июнь 2007 г.

СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА

Надеюсь, что опыт нескольких поколений нашей семьи поможет родителям растить своих деток здоровыми и сильными.

Нас с братом воспитывали бабушка и дедушка, поскольку родители были заняты работой. Дед же, как говорится, был наполовину цыган: мать русская. В жены взял русскую девушку, так что цыганские корни отходили все дальше, но все-таки присутствовали в нашем роду. Почему я пишу об этом? Да потому, что вся сила и здоровье пришли к нам, в основном, от деда.

Цыгане любят свободу, простор, а не закрытые помещения. Поэтому вся наша жизнь с братом проходили на улице. Летом мы все время ездили в лес собирать грибы, ягоды и разные травы. Как это было здорово: есть землянику в лесу на поляне с кустика, и как вкусны были хлеб, картошка и огурцы, которые жевали, сидя под деревом! Домой возвращались поздно вечером и после ужина быстро засыпали, едва коснувшись подушки. Хочу отметить, что днем нас никогда не укладывали спать. Такую же «политику» я проводила впоследствии и по отношению к сыну.

Одежда у нас с братом была летом легкой, но мы всегда, уезжая в лес, брали с собой тонкие непродуваемые плащи с капюшонами. Поэтому, если вдруг начинался холодный дождь, ветер, мы не простужались.

Зимой снова были на воздухе: во дворе или парке катались на санках, лыжах, коньках, привязанных к валенкам. Пока бабушка готовила обед, дедушка был с нами. Он не стоял на месте, не вел бесед со сверстниками, а был занят только нами. Наши лица пылали румянцем, а руки и ноги всегда были теплыми. Зимой нас одевали тепло, дедушка любил повторять, что пар костей не ломит. Мы все время были в движении, а после игр шли домой и сразу купались в теплой воде без мыла. А лица еще долго продолжали гореть румянцем.

Как-то соседка полюбопытствовала: чем нас кормят, что мы всегда такие розовощекие? А дело было вовсе не в еде. Если мы простую пищу: картофельную похлебку с овощами, заправленную маслом, и другие незатейливые блюда. Главным источником нашего здоровья был кислород, которого мы получали с избытком, находясь в постоянном движении, что очень важно для растущего детского организма.

Своего сына я воспитывала так же, как воспитывали нас. Летом мы ходили с ним на речку, зимой — лыжи, коньки.

Все увлечения сына были добровольными. Он научился плавать с помощью инструктора, работавшего на пляже нашей реки. Сын прекрасно плавал, нырял, не боялся воды. Играл в волейбол и футбол на школьном стадионе, принимал участие во всех турнирах по этим видам спорта. С раннего детства он катался на велосипеде: сначала — на трехколесном, потом велосипеды менялись в соответствии с возрастом, а после «освоил» и мотоцикл. Все свои спортивные вещи он заносил домой сам, чем развивал физическую силу.

Сегодня моему сыну 20 лет, он не болеет, не курит и не употребляет алкоголь.

...А наш дедушка прожил 88 лет. И умер от старости, а не от болезней.

Наталья ДАДАНОВА,
ул.Гагарина, 59-11, г.Липецк, 398002, Россия.

КОГДА ДЕТИ В ЛАГЕРЕ

Хоть и едут они туда оздоравливаться, но иногда случается, что ребенок в лагере заболеет. Родителям, как правило, предлагают увезти «пострадавшего» домой и подлечить его.

Очень часто школьникам досаждают «выскочки»-ячмени. Мой рецепт очень старый и очень простой. Не раз помогал не только мне, но и ребятам. Как только этот самый ячмень появится, нужно несколько раз смазать его серой из уха, и он «капитулирует».

Вреда никакого, а польза большая. А самое главное — домой уезжать не надо, ведь смены в оздоровительных лагерях сейчас не такие продолжительные, как раньше.

Марина ГРИБ, г.Барановичи.

СВЕКЛА ОТ КАШЛЯ

Своих детей, когда они были маленькими и часто простывали, я лечила от кашля так.

Брала свеклу, обмывала и просушивала корнеплоды, срезала верхушки, удаляла из каждого овоща сердцевину и заполняла образовавшееся «дупло» медом. Потом закрывала «емкость» срезанной верхушкой, закрепляя ее спичками или лучинками, клала аккуратно в кастрюлю, а уж ее помещала в протопленную русскую печь.

Внутри каждой свеклы образуется густой вкусный сироп, который я сливала в отдельную посуду. Этот сироп и давала детям от кашля по 1 ст.л. 3 раза в день.

Любовь СУХОДОЛОВА,
ул.Удмуртская, 54, г.Глазов, Удмуртия, 427631, Россия.

РЕЦЕПТ ДЛЯ ЩИТОВИДКИ

Хочу посоветовать эффективный рецепт для лечения щитовидной железы у детей. Взять по 1 ст. очищенных грецких орехов и изюма, 0,5 ст. гречневой муки. Все пропустить через мясорубку, хорошенько перемешать.

Есть смесь в любое время (5-6 раз в день) по 2-3 ст.л., запивая водой или чаем, в течение длительного времени.

У моего сына за полгода нормализовалось состояние щитовидной железы (диагностировали зоб 2-й степени), но он еще два года продолжал для профилактики есть смесь, которая была для него не только лекарством, но и приятным вкусным лакомством.

Валентина АЛЕКСАНДРОВА,
пр-т Партизанский, 24/4-87, г.Брест, 224032, Беларусь.

СКОРО СЕЗОН ЧЕРНИКИ

У моей мамы была знакомая, сын которой страдал от сильной близорукости. Как только «пошла» летом черника, мать заставляла ребенка съедать ежедневно по стакану этих лесных ягод, хоть он и не очень-то хотел есть свежую чернику.

Поверьте, что к концу лета зрение у мальчика улучшилось до 1.0 диоптрий! Так, что используйте с пользой для здоровья своих детей черничный сезон. Попробуйте улучшить и их зрение, и свое. Помогает!

Ирина ГАЕВСКАЯ, г.Минск.

ЧЕРЕДА ДЛЯ КУПАНИЯ

Говорят, что нынешнее начало летнего сезона побило все температурные рекорды по жаре. И очень нелегко приходится молодым мамам с грудными детьми обеспечивать им комфортный «климатический баланс». Я сына-первенца также родила жарким летом. И первая проблема, с которой столкнулась сразу же после выписки из больницы, — опрелости. Обрабатывала кожу младенца присыпкой, детским кремом, купала его в розовом растворе марганцовки, но...

Соседка — врач с большим стажем работы — посоветовала использовать для купаний траву череды. Так я и стала делать. Горсть сухой травы помещала в небольшой холщовый мешочек, клала его в кастрюлю с водой, доводила до кипения, настаивала и добавляла всякий раз настой в ванночку для купания.

Опрелости исчезли и больше никогда не появлялись, потому что до исполнения сынишке года я купала его в череде.

Валентина ИВАНОВА,
г.Осиповичи.

Мой рецепт

Самые свежие рецепты, присланные в адрес нашей газеты

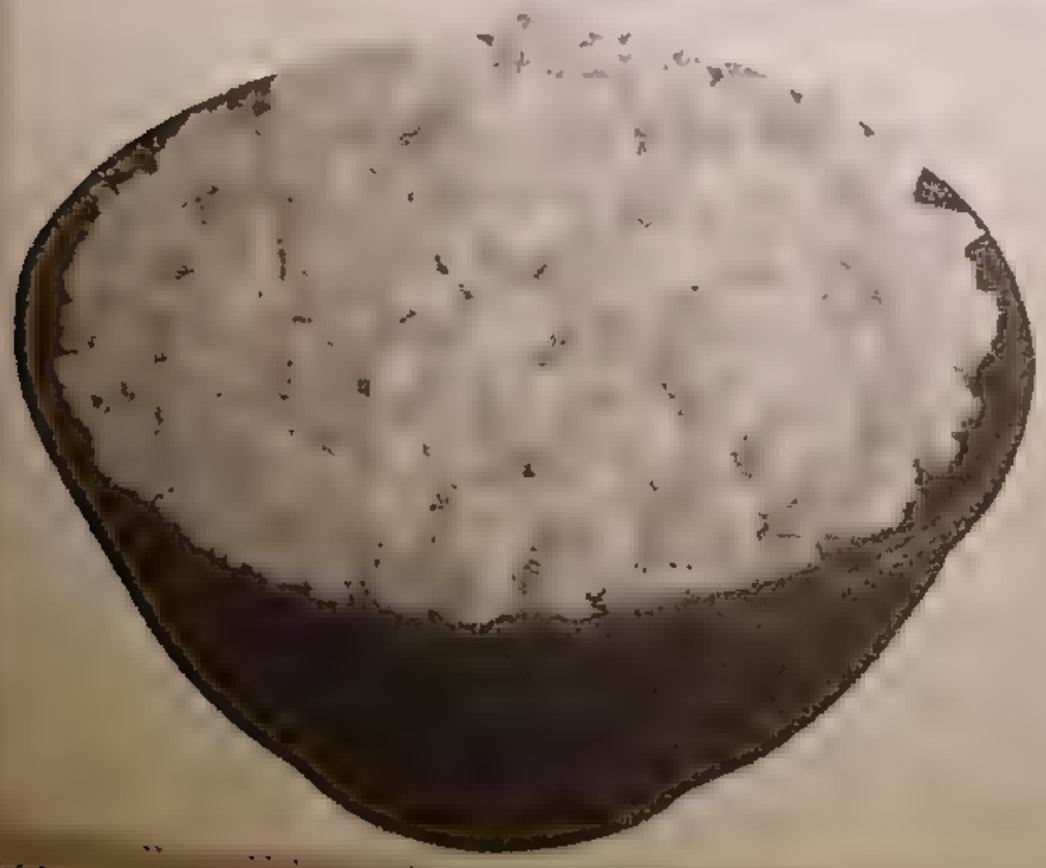
ТВОРОГ ПОМОГ!

Мне 61 год. Еще совсем недавно я с трудом передвигалась: не могла сходить в магазин, моим жизненным пространством всю зиму была только квартира. Уже подумывала о том, где приобрести удобную и красивую трость, чтобы облегчить ходьбу и обеспечить себе свободу перемещения. Совсем пала духом! Ни таблетки, ни массаж, ни ванны мне не помогали. Иду, туловище вперед «бежит», а ноги отстают, я их вообще плохо чувствовать стала, а в области таза — онемение.

Когда-то слыхала, что творог помогает при костно-суставных проблемах, но не очень-то верила в это. Однако решила испробовать его силу на себе.

На протяжении двух месяцев, налегала на творог три раза в день за 30 мин. до еды по 250 г на «один заход», запивая чаем, компотом, соком или другой жидкостью. Покупала обычный магазинный творог 3-процентной жирности.

Я сама не поверила переменам, которые произошли с моими ногами: стала не ходить, а бегать! Творог по-прежнему остается в моем рационе в тех же объемах. Наверное, поэтому ощутила улучшение состояния и в области позвоночника: весной работала на огороде, чувствовала себя хорошо.



Если кто-то захочет последовать моему примеру, могу сказать одно: не отступайте от поставленной цели, и успех вам гарантирован.

Лидия БЫЧКО,
ул.Советская, 149-114,
г.Речица, Гомельская обл.,
247500, Беларусь.

ЛЕЧИТЕСЬ С-НАМИ
№ 6, июнь 2007 г.

ЧТО ЛЮБИТ И НЕ ЛЮБИТ КРОВЬ

Кровь для человека является самым важным фактором его жизненного состояния. Чем чище и лучше по всем показателям кровь, тем лучше и состояние всех органов и систем. А уж качество крови напрямую зависит от обеспечения ее кислородом и качества продуктов питания.

Знаю это по личному опыту: когда-то страдала анемией, но за три месяца смогла поднять уровень гемоглобина до нормы. Тем, у кого имеются аналогичные проблемы, советую включить в ежедневное питание продукты, которые положительно влияют на качество крови, и исключить те, которые его снижают. После сдачи анализов вы будете приятно удивлены.

Только знайте: если вы добились положительного результата, это вовсе не значит, что цель достигнута окончательно и бесповоротно, что ваша кровь отныне и всегда будет чистой и что можно заново окунуться в прежнюю жизнь. Клетки крови живут своей жизнью, они рождаются и отмирают, и им нужна постоянная поддержка. Больших затрат для того не требуется.

Перво-наперво необходимо включить в ежедневное меню красную свеклу. Очистить от кожуры 1 кг корнеплодов, вымыть, порезать дольками, уложить в эмалированную кастрюлю, залить водой до уровня овощей, поставить на средний огонь и варить под крышкой 40 минут. Во время варки несколько раз помешать содержимое, следить за тем, чтобы не уменьшился уровень воды. Если же она выкипит, долить кипятком до прежнего объема.

После варки дать настояться свекле час, слить жидкость в стеклянную емкость и держать ее в холодильнике. А свеклу натереть на крупной терке, сложить в кастрюлю или в банку и также держать в холодильнике. Эту свекольную массу и сок нужно съесть-выпить за четыре дня.

Свеклу обязательно есть, добавляя в нее по 1 ч.л. сока лимона и любого растительного масла, в качестве гарнира к мясу, рыбе, курятине. Сок пить между приемами пищи.

В обязательное ежедневное меню входят также творог (съедать по 200 г утром с ряженкой без хлеба, сахара или соли), натуральный яблочный сок (я брала сок для детского питания, разводила 2:1 кипяченой водой и выпивала ежедневно натощак 1 ст.).

Если вы решили побаловать себя гречневой кашей, сваренной на

воде и заправленной сливочным маслом, ее лучше запивать стаканом томатного сока (соль не добавлять). Очень хорошо гречневая каша сочетается с печенкой или сладким болгарским перцем (можно заменить сухой паприкой, желательно добавлять ее и в другие блюда, которые вы привыкли готовить, ведь в паприке содержится много железа. От замороженного мяса и бульонов лучше отказаться.

Из напитков я отдала предпочтение чаю матэ, отказавшись от традиционных черного и зеленого, а также от кофе и какао. Все сладости и сахар заменяла медом, финиками и конфетами с желейной начинкой. Могла побаловать себя небольшой плиткой горького шоколада.

Особо следует сказать о пиве и алкогольных напитках. Если уж никак нельзя без них обойтись, можно позволить себе качественное виноградное вино. Под запретом также и молоко, зато «зеленая улица» кисломолочным продуктам, сырам, орехам и тыквенным семечкам.

Еще одно важное условие для хорошего состояния крови — насыщение ее кислородом, поэтому как можно чаще бывайте на свежем воздухе и будьте здоровы!

Наталья ДАДАНОВА,
ул.Гагарина, 59-11, г.Липецк, 398002, Россия.

ПСОРИАЗ: ГЛАВНОЕ — НЕ НЕРВНИЧАТЬ!

Муж болеет псориазом уже 20 лет. Я готовлю такую мазь. Беру 1 ст.л. меда, 2 яичных белка (лучше от домашних кур), 2 ст.л. просеянных через сито сухих измельченных листьев чистотела, 1 ст.л. солидола, 1 ст.л. салицила (аптечного) и 2 тюбика детского крема. Все смешиваю до однородной массы. Смазываю мужу пораженные псориазными бляшками места на коже на ночь. Лечится он мазью периодически, в период обострений.

Весной и осенью параллельно проходит курс лечения эссенциале форте (в ампулах или таблетках).

Но главное для больных псориазом — не нервничать! Всевозможные расстройства очень сильно влияют на высыпания на коже.

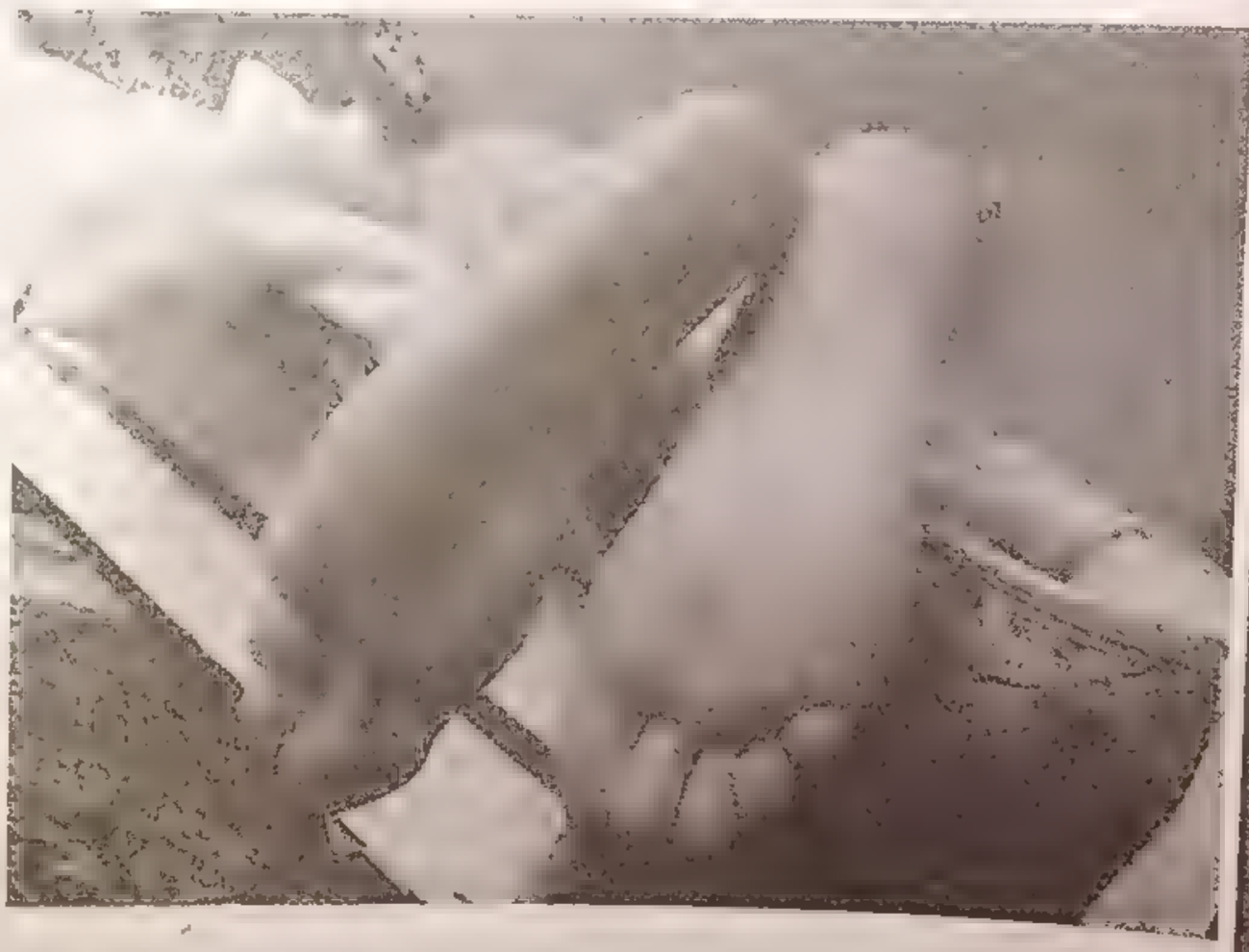
Наталья ЩЕБЛЯКОВА,
ул.Парковая, 60-75, г.Зеленогорск, Красноярский край, 663692, Россия.

МОРСКАЯ СОЛЬ ПЛЮС МЫЛО...

Была такая напасть у меня в 60-70 годы в прошлом веке — шпоры на пятках. Ходить было невозможно, мучила сильная боль.

Одна женщина посоветовала способ лечения. Кусок хозяйственного мыла натереть на терке и развести водой до полного растворения. Налить в таз горячей воды, добавить в нее 0,5 ст. жидкого мыла и 2-3 ст.л. морской соли. В эту горячую воду окунать ноги (сначала лучше подержать их над паром, чтобы кожа привыкла) и парить 40-50 мин., периодически доставая, чтобы почистить кожу на пятках.

Лечение длительное, я делала процедуры почти 2 месяца, но дело того стоило. Из пяток ушли боли, а кожа на них стала чистой и нежной.



Второй рецепт испытала на себе уже в начале текущего века (живем на рубеже эпох!). Он намного проще. Вечером смешивала по 1 ч.л. овсяной муки и меда — получается небольшая лепешка. Попарив ноги, насухо их вытирала и прикладывала лепешку к пятке. Закрепляла ее повязкой, полиэтиленом и надевала носок. И так — 10 раз. Когда делала процедуру в первый раз, ногу мою «дергало», как при нарыве. Но это продолжалось не более 10 мин. Потом все прошло. А после полного курса я уже не чувствовала боли в пятках.

Летом со шпорами поможет справиться мокрица. Траву промыть, хорошенько стряхнуть и промокнуть лишнюю влагу. Приложить зелень к больной пятке, зафиксировать бинтом, надеть носки. С таким «компрессом» можно ходить, пока он не высохнет. После чего заменить траву свежей.

Валентина ХОМЧЕНКО,
ул.50 лет ВЛКСМ, 125-41, г.Барановичи, Брестская обл., 225415, Беларусь.

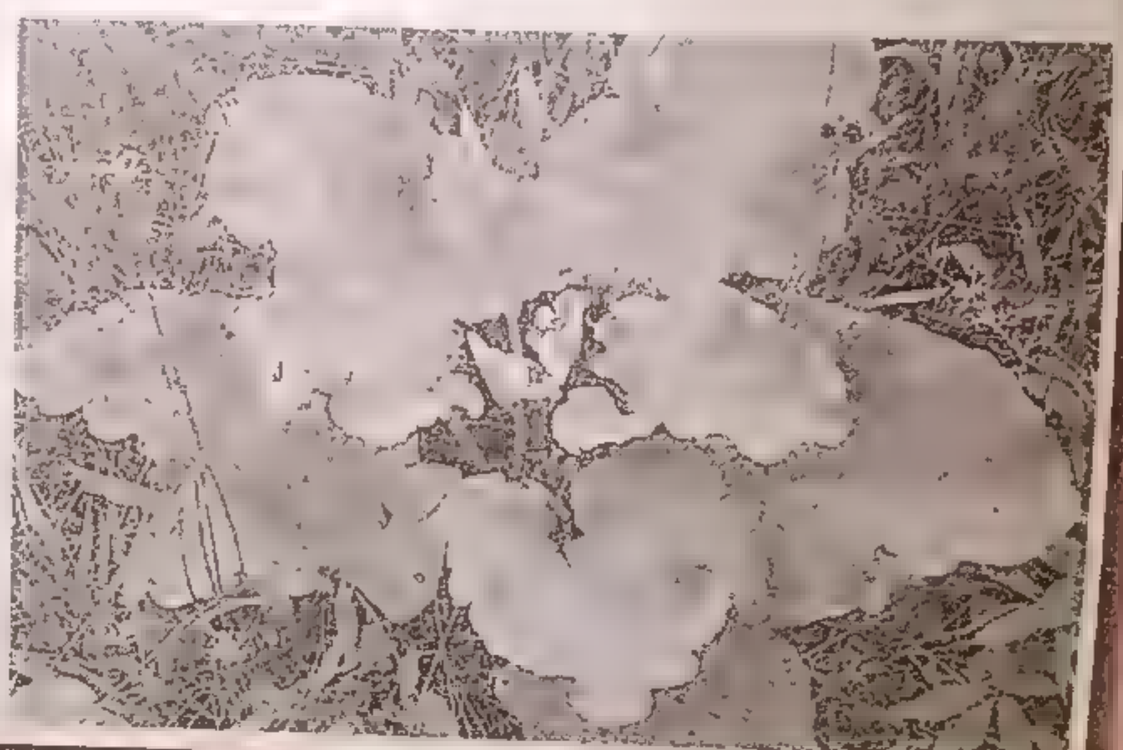
ЛОПУХ «СЪЕЛ» ШПОРЫ

Острая боль в пятке левой ноги чувствовалась сначала изредка, но со временем возникала все чаще и становилась сильнее. Диагноз врача-хирурга «гласил»: пяточная шпора. К сожалению, назначенные им 10 сеансов прогревания УЗИ облегчения не принесли.

Лечение подсказала мама. По ее рекомендации я брал свежий лист лопуха, складывал его 4 раза лицевой стороной внутрь. Прикладывал лист к пятке и надевал носок. Ходил так с утра до вечера. Курс лечения, как и в поликлинике, занял у меня 10 дней. Боли исчезли.

Прошло пять лет, до сих пор никаких рецидивов.

Александр КРАСНОЛОБОВ,
ул.Терешковой, 28-3-42,
г.Витебск, 210009, Беларусь.



ЭТИ МУДРЫЕ МУДРЫ

Не знаю, как другим, а мне всегда помогает улучшить самочувствие выполнение мудр (это специальные упражнения пальцами рук, которые фиксируются в определенной позиции).

У каждой мудры — свое предназначение. Я чаще всего снимаю стресс при помощи мудры Земли. Выполнять ее очень просто: подушечки большого и среднего пальцев соединены, остальные — выпрямлены.

При сильной утомляемости, упадке сил, заболеваниях глаз выполняю мудру Жизни: подушечки мизинца, безымянного и большого пальцев соединены, остальные выпрямлены.

Все мудры выполняются в течение 45 мин. в день, можно разбить это время на несколько «кусков» по 10-15 минут.

Лариса ИЩЕНКО,
с.Мало-Алексеевка, Красногвардейский р-н, Белгородская обл., 309934, Россия.

КЛИЗМЫ ОТ АЛЛЕРГИИ

Страдала от аллергии пять лет. Лекарства помогали лишь временно. А эффективным оказалось такое лечение.

Поставить на газ в эмалированной посуде воду. Она должна бурно закипеть. Крышкой кастрюлю не закрывать, чтобы улетучился хлор. Дать жидкости остыть до 38-40 градусов.

Натереть на мелкой терке свеклу среднего размера и отжать сок. 2 ст.л. с верхом ромашки аптечной залить 0,5 л воды, довести до кипения, процедить и отжать.

В емкость налить 2 л остывшей кипяченой воды, добавить сок свеклы и 1 ст. отвара ромашки, подкислить жидкость несколькими кристалликами лимонной кислоты. После утреннего стула сделать из приготовленного раствора клизму. На ночь процедуру повторить.

Я лечилась таким образом 10 дней и избавилась-таки от аллергии. Этот метод помог также и моим знакомым. Две мои дочери — врачи. Они одобряют этот рецепт и советуют его своим пациентам.

Антонина КАТАНАЕВА,
с. Чекланово, Атяшевский р-н, Мордовия, 431818, Россия.

«ХВОЙНАЯ» РАСТИРКА ДЛЯ СУСТАВОВ

В нашей семье от боли в суставах все пользуются «хвойной» растиркой. Приготовить ее очень легко. Еловую и сосновую хвою мелко порезать и растереть-растолочь в эмалированной посуде. Поместить массу в стеклянную емкость, заполнив ее наполовину, и залить доверху самогоном (или водкой). Укутать емкость шерстяной тканью и поставить в теплое место (можно на отопительную батарею) на 10 дней.

На ночь натирать колени «хвойной» настойкой и обвязывать их теплым шерстяным шарфом или платком. Через неделю забудете, что у вас болели суставы. Иногда бывает достаточно даже трех дней лечения.

Будьте здоровы!

Равилия НАЗАРОВА,
д. Нижние Борки, Темниковский р-н, Мордовия, 431233, Россия.

ПО-ПРЕЖНЕМУ НАДЕЕМСЯ НА ВСТРЕЧУ!

Дорогие друзья! Сегодняшний номер закрыл еще одну страничку в истории нашей газеты. Заканчивается первое полугодие, и мы очень надеемся, что вы успели продлить подписку, чтобы и дальше получать газету «Лечитесь с нами». Спасибо, что вы делитесь своими рецептами! Без них мы просто-напросто не могли бы выпускать так полюбившееся многим издание. И не огорчайтесь, если в очередном номере вы не увидели свой совет. Ведь газета готовится к выпуску заранее, и многие письма просто-напросто не успевают «достичь цели» в нужные сроки. Поверьте, все ваши послания мы внимательно читаем, бережно храним и обязательно публикуем в рубрике «Мой рецепт».

Во втором полугодии мы планируем затронуть такие темы, как лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта (отравление, запор, понос), астмы, депрессии, потливости, простатита, импотенции, катаракты, диабета, гипертонии, инсульта, полипов, бронхита, гайморита, отита, шизофрении, ревматизма, артрита, эпилепсии, пародонтоза; поговорить о том, как избавиться от последствий укусов насекомых, ожогов, ран и порезов. Уверены, что в ваших семьях есть позитивный опыт борьбы с этими недугами и проблемами, расскажите о нем.

По-прежнему надеемся, что вы поддержите интересными советами молодых родителей в нашей рубрике «Румяные щечки». Мамы и папы со стажем, бабушки и дедушки, прабабушки и прадедушки, подскажите, как растить детей здоровыми, как лечить, если они вдруг заболели. Ждем!

Всегда ваша редакция газеты «Лечитесь с нами».

Присылайте свои письма по адресу:

214000 Смоленск,
главпочтамт, а/я 488,
“Лечитесь с нами”

Уважаемые читатели!

29 ИЮНЯ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ПОДПИСКА НА ГАЗЕТУ «ЛЕЧИТЕСЬ С НАМИ»!

Подписные индексы:

Почта России 12680

Пресса России 19475

Роспечать 19415

БУДЕМ ЗДОРОВЫ ВМЕСТЕ!

Уважаемые читатели! Если с помощью данной газеты вы все же не смогли утолить свой информационный голод относительно лечения ***выпадения волос, варикозного расширения вен, геморроя, климакса***, обращайтесь непосредственно в редакцию. И вам вышлют подборку информации по любой вышеназванной болезни. Но эта услуга — платная.

Стоимость подборки (включая пересылку):

ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС — 49 руб., **ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН** — 33 руб., **ГЕМОРРОЙ** — 38 руб., **КЛИМАКС** — 24 руб.

Деньги переведите обычным денежным переводом на почте на адрес:

ООО «ИД «Толока», 214000 г.Смоленск, ОАО «СКА-Банк», р/с 40702810500630001354, к.с. 30101810600000000757, БИК 046614757, ИНН 6730043329, КПП 673001001.

На бланке почтового перевода в графе «Для письменного сообщения» обязательно укажите название нужной подборки, полные домашний адрес и ФИО.

Тел. для справок в Смоленске (8-4812) 64-75-65.

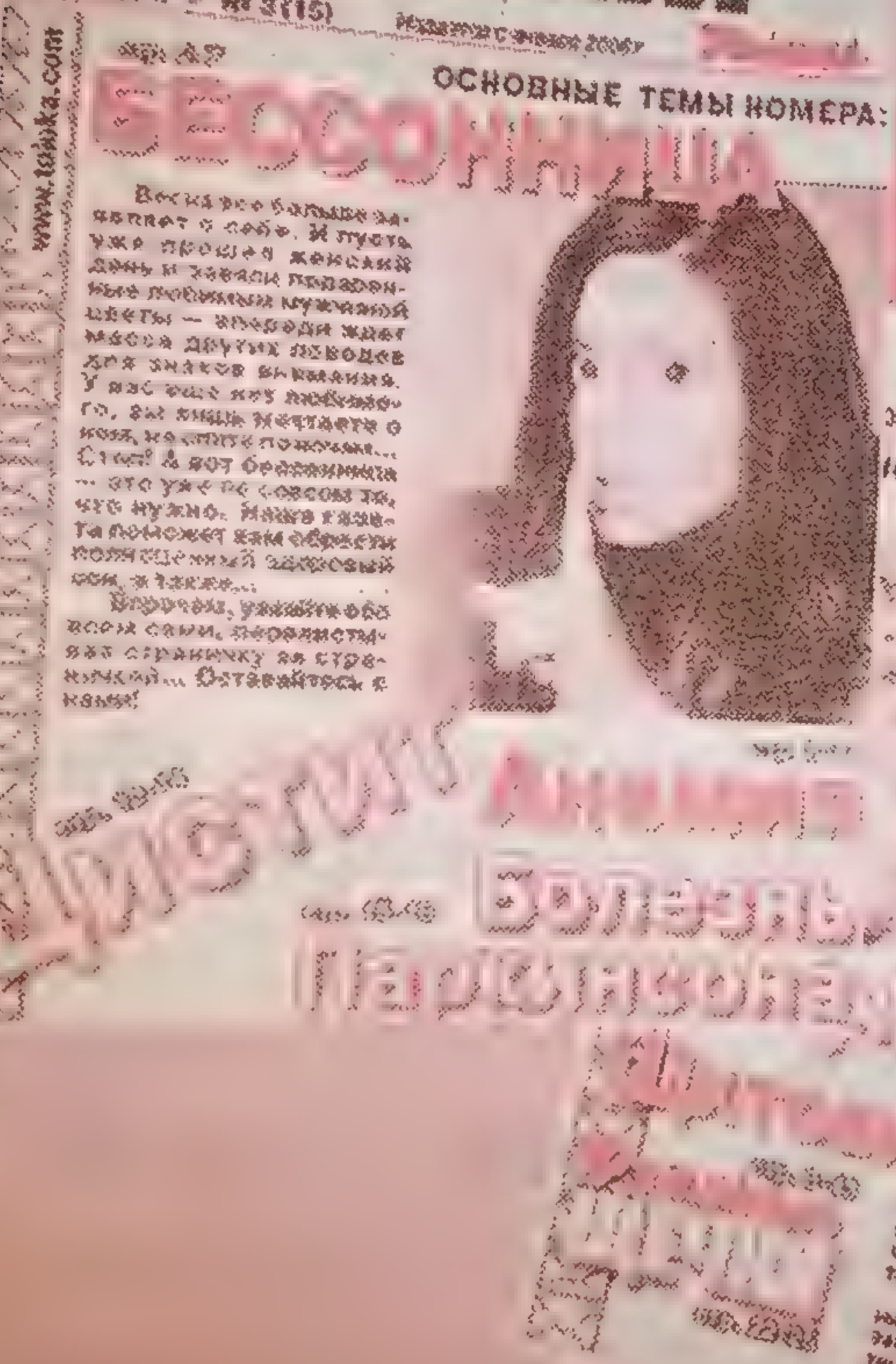
Уважаемые чи

29 ИЮНЯ ЗАКАН

ПОДПИС

«ЛЕЧИТЕ

ЛЕЧИТЕСЬ С НАМИ



Март 2007 г. № 3(15)

ОСНОВНЫЕ ТЕМЫ НОМЕРА:

БЕССОННИЦА

Все на свете больше заботит о себе. И пусть уже прошел женский день и завяли подаренные любимым мужчиной цветы — впереди ждет масса других поводов для знаков внимания. У вас еще нет любимого, вы лишь мечтаете о нем, но спите поэтому... Стоп! А вот бессонница — это уже по совсем не тому поводу. Наша газета поможет вам обрести полноценный здоровый сон, а также...

Вперед, увлайте об всем сами, перелистывая страничку за страничкой... Оставайтесь с нами!

ЛЕЧИТЕСЬ С НАМИ

Март 2007 г. № 3(15)

ОСНОВНЫЕ ТЕМЫ НОМЕРА:

БЕССОННИЦА

Аллергия

Болезнь

Наследственность

Сексуальная фо

дарящим для удив

удовольствие — далеко

ция — потрясающе

ного эмоционально отдыха

вместе новой жизни

Открытое окно с солнечным светом, пр

чистый воздух не избавится место даже

Таблетки «Бессонница» здоровья... К

ного, конечно, а скорее просто не поняли

Разок-другой можно. А избавиться от у

ванной, которые отравляют по отдельным

Уважаемые читатели!

Предлагаем вам принять активное участие в создании газеты. Как? Очень просто. Присылайте в редакцию свои письма с рецептами лечения различных недугов. Наш адрес:

214000 Смоленск, главпочтамт, а/я 488, "Толока", "Лечитесь с нами"

Каждый рецепт должен быть испытан на вас или ваших знакомых. Не старайтесь списывать «секреты исцеления» из других источников. Такие рецепты опубликованы не будут. А авторы опубликованных рецептов **ПОЛУЧАТ ГОНОРАР!**

Темы ближайших выпусков:

ИЮЛЬ — отравление, запор, понос, астма, солнечные ожоги, укусы насекомых.

АВГУСТ — депрессия, потливость, раны, порезы.

Желательно, чтобы рецепты были связаны с тематикой нашей газеты. Для удобства публикуем купон для ваших рецептов.

Мой рецепт

☐ *Я согласен(на) на публикацию моего адреса (телефона) под этим рецептом*

СПЕЦВЫПУСК

Народный доктор

Толока

№ 1 (13), март 2013

Заболевания НОГ

16+

- Варикоз
- Тромбофлебит
- Артрит

ISSN 2078-3787
13001>

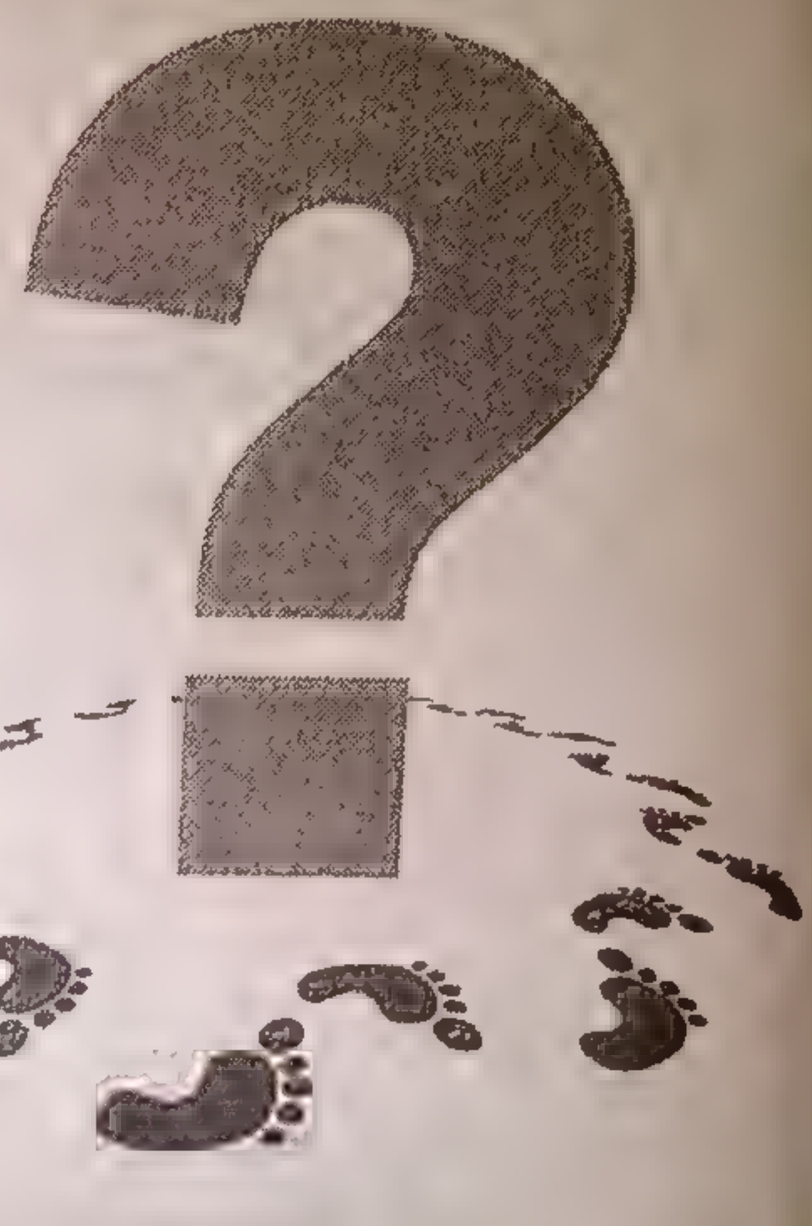
Народный доктор. Спецвыпуск
Март 2013 г.

Заболевания ног: варикоз, артрит, тромбофлебит

Содержание

От составителя 2
С заботой о суставах 3
Артрит и артроз. Когда суставы в опасности 4
Сабельник и лапчатка снимут боль 6
Друг для суставов 7
«Гримасы» боли 8
Рецепты от артрита, радикулита, артроза, для обезболивания 10
Чем помочь при артрозе 15
Мануальный терапевт Виталий Гитт: «Лечение суставов ног возможно без операции!» 16
Травы при артрите 19
У шпоры под каблуком 20
Мануальный терапевт Виталий Гитт: «При артрозе и коксартрозе ног упражнения необходимы» 22
Помогите своим суставам 25
Варикозное расширение вен 26
Питание при варикозе 27
От трофической язвы 29
И тромбофлебит отступит 30
Гимнастика при варикозе 31
Осторожно: подагра! 32

От составителя



Как часто приходится ощущать, что ноги болят, гудят, немеют, отекают или их сводит. А может быть, это так они «кричат» о помощи? К сожалению, нередко самые разные и порой тяжелые заболевания начинаются с ног.

Почему же именно ноги выступают в качестве барометра неблагополучия в организме? Дело в том, что в течение дня они выдерживают всю массу нашего тела. И, не будем кривить душой, порой наш вес является избыточным. А это не может не отражаться на здоровье. Негативно сказываются также сидячий образ жизни, ношение тесной одежды и обуви, длительное стояние. Плюс — постоянные ежедневные нагрузки, связанные с ходьбой. Всего за день человек делает около 6000–8000 шагов. А за всю жизнь несколько раз пешком обходит Землю!

Часто боль в ногах свидетельствует о заболевании артерий или вен (болезни «притока» и «оттока»). Ее причиной могут быть и болезни позвоночника, нервной системы, нарушение обмена веществ. Боли возникают при поражении костей и суставов, мышц и сухожилий, лимфатических узлов и сосудов. Даже такое тяжелое заболевание, как диабет, по утверждению медиков, начинается с болей в ногах. А уже потом проявляется повышенным уровнем сахара в крови и другими симптомами.

Ну и, конечно, с возрастом заболевания ног выходят чуть ли не на первый план — как говорится, то, что изнашивается, первым и страдает. Хотя, как свидетельствует статистика, все болезни, в том числе и нижних конечностей, увы, молодеют. И если еще лет тридцать назад двадцатипятилетние и слыхом не слыхивали про пяточную шпору или артрит суставов, то сегодня, к сожалению, таким диагнозом у их ровесников никого не удивишь.

Народная медицина накопила много советов, рецептов по лечению варикоза, артрита, тромбофлебита. Но прежде нужно обязательно с помощью специалистов выяснить точный диагноз и не забывать о том, что заболевания ног не существуют сами по себе. Это сигнал «SOS» о нездоровье организма в целом.

В данном выпуске вы найдете советы врачей, представителей народной медицины, травников, народных целителей, мануальных терапевтов по профилактике и лечению болезней ног. А также рецепты, проверенные на собственном опыте читателями «Народного доктора».

Берегите свои ноги и будьте здоровы!

Татьяна ГАВРУСЕВА

С заботой о суставах

«Прямая линия» на тему «Профилактика и лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата у пожилых людей» с кандидатом медицинских наук, доцентом кафедры кардиологии и ревматологии БелМАПО Анной Евгеньевной БУГЛОВОЙ (г. Минск) дала возможность многим нашим читателям найти ответы на интересующие их вопросы.

СНИЖАЙТЕ ВЕС

— Мне 57 лет, страдаю артрозом коленных суставов, болят тазобедренные суставы. При этом имею большой вес: при росте 178 см — 110 килограммов. Знаю, что нужно худеть. Но как это сделать в моем случае?

— Боль в колене может быть признаком поражения не только данного сустава, но и коксартроза в виде отраженной боли. Для уточнения ее причины нужно обязательно сделать рентгенографию коленных и тазобедренных суставов, проконсультироваться с хирургом по поводу хронической венозной недостаточности, которая при избыточном весе может также служить источником страдания. Кроме того, частой причиной боли в области коленного сустава может быть воспаление кости в месте прикрепления мышц, что клинически дает симптом локальной болезненности при осмотре.

Ну и, конечно, важным лечебным фактором является контроль массы тела. Коксартроз при таком огромном весе не вылечишь, на суставы идет просто колоссальная нагрузка. Что делать? Меняйте свои пищевые привычки, исключайте из рациона жирную и высококалорийную пищу. Ешьте не менее шести раз в день небольшими порциями, лучше в одно и то же время. Чтобы сбросить вес, калорийность дневного рациона не должна превышать 1800 Ккал.

Большое значение для снижения массы тела имеет ходьба. Чтобы снять нагрузку на суставы, ходите с тростью.

ФИКСАТОР НА ГОЛЕНОСТОП

— 63-летняя Людмила страдает ревматоидным полиартритом. На протяжении полутора лет беспокоит боль в голеностопе правой ноги. Что можно предпринять? Поможет ли санаторий?

— Вам нужно обязательно применять фиксаторы голеностопного сустава. Это поможет снизить нагрузку на голеностоп, и боль при ходьбе постепенно уйдет.

Кроме того, необходимо исключить обострение основного заболевания. Надо проконсультироваться с ревматологом о коррекции противовоспалительной терапии.

До назначения базисной терапии лучше подождать с лечением в санатории, так как это может вызвать обострение ревматоидного артрита.

БОЛИТ НОГА? БРОСАЙТЕ КУРИТЬ!

— Мне 53 года, работаю маляром. Если пройду 100-200 м, в бедре появляется боль. А если стою на месте, спокойно работаю и боль не беспокоит. Врачи предполагают, что это артроз.

— А вы курите?

— Да, выкуриваю около 20 сигарет в день.

— У вас, возможно, не артроз, а заболевание сосудов. У тех, кто много курит, высокий риск развития атеросклеротического поражения артерий нижних конечностей. Вам нужно обратиться к сосудистому хирургу, сделать ультразвуковое исследование вен и артерий ног, и уже затем врач назначит лечение. Это может быть прием сосудистых препаратов и даже хирургическая коррекция. А самое главное: чем скорее вы расстанетесь с вредной привычкой, тем лучше для вашего здоровья!

На прямой линии дежурила Татьяна ГАВРУСЕВА

Артрит и артроз.

Когда суставы в опасности

Каждый сустав человеческого организма природа снабдила запасом гибкости, чему способствует смазка, так называемая синовиальная жидкость. Годы жизни не влияют на ее количество и качество. А вот что действительно лишает подвижности, так это кристаллы токсических кислот, которые откладываются в суставах. И одна из причин — неправильное, а вернее, чрезмерное питание.

У организма нет возможности переварить и использовать всю съедаемую нами пищу и удалить шлаки (токсические продукты), которые кристаллизуются и накапливаются в суставах. Процесс этот долгий, охватывает много лет неправильного питания, итог которого — высокие концентрации токсических кристаллов в суставах. И однажды, когда они накопятся в достаточном количестве, появляются боли, нарушается подвижность суставов. Они как бы «цементируются», и этот процесс, начиная со стоп, поднимается вверх, заставляя человека страдать от болей в пояснице, коленях, локтях, позвоночнике и т.п.

ЩЕЛОЧИ, КАМЕДЬ И КРЕМНИЙ

Для растворения солей необходимо вводить в организм щелочи, безопасные для жизнедеятельности. Такими веществами являются отвары некоторых растений и соки. Так, например, чай из корней подсолнуха растворяет многие соли в организме.

Эффективны также чаи из спорыша, полевого хвоща, арбузных корок, тыквенных «хвостиков», толокнянки, сабельника болотного.

Сильнейшее средство для «дробления» солей — камедь. Много ее содержится в айве, абрикосах, виноградных косточках, алтее, акации, феруле вонючей, терне, ятрышнике, а также в меде.

При недостатке кремния в организме происходит повышенное отложение солей кальция в сухожилиях, связках, суставах, позвоночнике, стенках сосудов. Этот скрытый процесс вызывает ранние заболевания суставов (артрозы), позвоночника (остеохондрозы), сосудов (атеросклерозы). Кремний содержится в оболочках злаковых — овса, ячменя, а также в проросших зернах ржи, пшеницы.

Для приготовления настоя нужно высушить овес или ячмень, измельчить, залить теплой водой из расчета 1 ст. на 1 ст.л. зерна, настоять в термосе 6 часов и пить по 1 ст.л. три раза в день.

ТРАВЫ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ОТ ШЛАКОВ И СОЛЕЙ

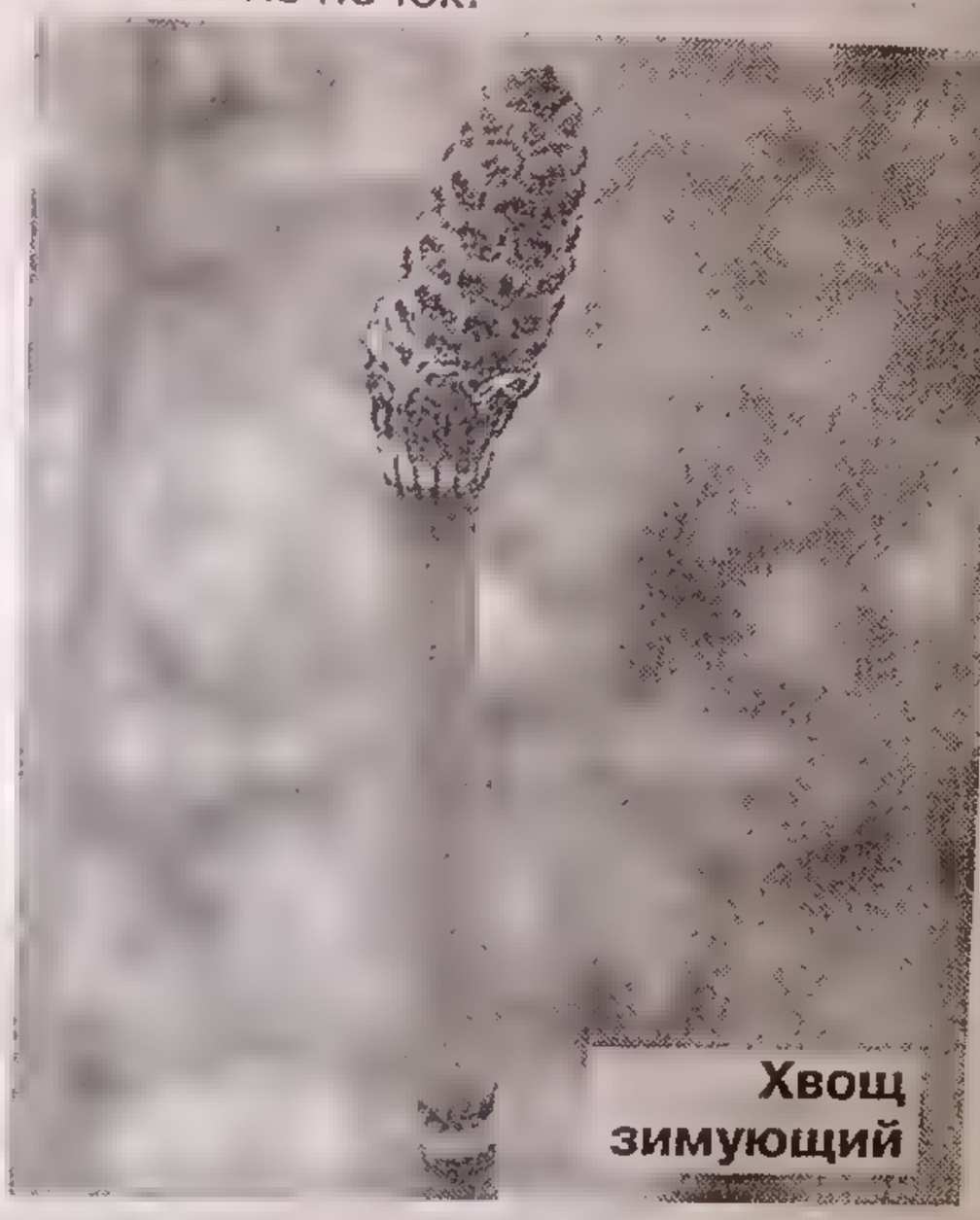
Пол-пала. Мощный стимулятор солевого обмена в организме, используют в лечении полиартрита, подагры, для растворения почечных камней и песка.

Отвар. 1 ст.л. травы залить 1 ст. кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, остудить, процедить. Пить теплым по 0,5 ст. (через соломинку, чтобы не повредить эмаль зубов) за 30-40 минут до еды. Курс — до улучшения состояния.

Шалфей лекарственный. Его препараты полезно принимать при заболеваниях позвоночника.

Настой. 1 ст.л. сырья залить 2 ст. кипятка, варить 3 минуты, настоять в тепле в закрытой посуде полчаса, процедить. Пить по 1/3 ст. три раза в день. Лечение длительное.

Хвощ зимующий также содержит много кремниевой кислоты. Его препараты применяют при ревматическом поражении суставов, для выведения камней из почек.



Хвощ зимующий

Настойка. Пол-литровую стеклянную емкость заполнить на 2/3 травой, переложить ее в большую банку, залить 0,5 л водки, настоять 21 день, ежедневно встряхивая. Пить по 30 капель на 50 мл воды три раза в день за 30 минут до еды. Курс — две недели, затем неделя — перерыв и повторить, пока средство не закончится.

Натирка при заболеваниях суставов. Смешать 50 г живичного скипидара, 50 мл сока алоэ (перед отжимом листья выдержать в холодильнике десять дней), 100 г растопленного жира (свиного, медвежьего или барсучьего), 5-10 капель аптечной настойки йода. Настоять неделю, и мазь для растираний готова.

Нина ТАРАСОВА, травница, г. Липецк

Сабельник и лапчатка снимут боль

Предлагаю проверенные рецепты лечения болезней опорно-двигательного аппарата. С их помощью мой пожилой родственник снимал боли при артрите, артрозе.

200 г сухого корневища сабельника и 100 г сухих корней лапчатки прямостоячей (калган) положить в трехлитровую банку, залить доверху водкой, настоять три-четыре недели. Процедить, разлить в темные стеклянные бутылки. Пить по 1 ст.л. три раза в день за 20 минут до еды. Можно разбавлять при этом 40-50 мл воды. Курс лечения — месяц. Затем сделать такой же перерыв и курс повторить.

Этой же настойкой нужно на ночь растирать больные суставы. Такой массаж не только может снять боль, но и уменьшит воспаление, отеки и ломоту. Суставы перестают «скрипеть», спина хорошо гнется — как в молодости.

Можно приготовить мазь для натирания с сабельником и калганом. 1 кг несоленого сливочного масла или свиного сала растопить на водяной бане. В остывшую основу понемногу ввести 200 г порошка высушенных корней сабельника и 100 г порошка корней калгана или девясила. При этом мазь непрерывно растирать деревянной ложкой, доведя до однородного состояния. Подогретую мазь втирать в колени, локти, спину, руки, ноги. Затем укутаться одеялом и лежать 2-3 часа. Курс — раз в день в течение месяца. Потом сделать перерыв и лечение повторить.

Такая мазь и настойка эффективны при артрите, артрозе, полиартрите, остеохондрозе, радикулите и других заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Юлия БАТУРИНА, г. Днепропетровск

Комментирует врач-фитотерапевт Светлана Ивановна ЛАПИНА (г.п. Желудок Гродненской обл.).

Рецепт, который предлагает Юлия, достаточно эффективный. Препараты сабельника и калгана дают хороший эффект при лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата. Но прежде, чем принимать спиртовую настойку, как предлагает автор, рекомендую посоветоваться с лечащим врачом, чтобы не навредить себе, так как могут быть противопоказания со стороны других органов и систем организма.

Так, препараты сабельника слабят, а калгана, наоборот, обладают вяжущими свойствами. И еще. Автор предлагает слишком большую дозу приема настойки — 1 ст.л. Я бы все же советовала пить по 1 ч.л., разводя в 50 мл воды.

В принципе, средства на основе сабельника не имеют противопоказаний.

Их не рекомендуют лишь беременным и кормящим женщинам и при индивидуальной непереносимости препарата. Есть у сабельника еще одна особенность, которую нужно учитывать. В начале курса лечения может ухудшиться состояние, так как очищается организм, нормализуется обмен веществ. Мазь, рецепт которой предлагает автор письма, тоже подойдет для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата. Но в любом случае нужно прислушиваться к своему организму и учитывать индивидуальные особенности. От себя могу посоветовать делать компрессы из сухой травы сабельника на больное место. Они не менее эффективны. 2-3 ст.л. сухой травы обдать кипятком, завернуть в марлю. Горячим приложить к больному месту, укутав, как обычный компресс. Держать до полного остывания.

Друг для суставов

На протяжении многих лет в лечении суставов мне помогает сабельник болотный. Наиболее ценные свойства препаратов на основе этого растения — очищение организма от токсинов, обновление клеток, подавление активности процессов солеобразования, оказание тонизирующего действия.

Сабельник

Настой. 1 ст.л. травы сабельника заливаю в термосе 1 ст. кипятка, настаиваю два часа. Пью по 0,5 ст. три раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения — десять дней, делаю перерыв на неделю и повторяю лечение до улучшения состояния.

Настойка. Измельченными корнями сабельника наполняю литровую банку на треть, заливаю 0,5 л водки, плотно закрываю, настаиваю 21 день в темном месте, периодически встряхивая, процеживаю. Пью по 1 ст.л. три раза в день за 20 минут до еды, запивая водой. Это средство эффективно при остеохондрозе, артрите. Хранить настойку можно три года в темном месте. Курс лечения — месяц, перерыв — 10-20 дней, затем повторить.

Улучшение наступает уже после первого курса, а для стабильного результата нужно провести три. В начале лечения может начаться обострение болезни. Но бояться этого не стоит — значит, сабельник начал действовать.

Нина ПАЛАЗНИК, г. Слуцк

«Гримасы» боли

О «своих двоих» человек вспоминает лишь тогда, когда ноги заболят. И практически никогда не связывает возникшую проблему с заболеваниями других органов. Между тем, возможно, причину стоит искать в другом месте — считает доктор медицинских наук, профессор Белорусского государственного медицинского университета Николай СОРОКА (г. Минск).

ЧТО ЗАСТАВЛЯЕТ СТРАДАТЬ

Действительно, боль в ногах может возникнуть по самым различным причинам. Например, из-за воспалительных заболеваний, связанных с инфекциями, ревматоидным артритом, болезнями кишечника и даже псориазом. Но все-таки чаще донимает остеоартроз, известный в народе как отложение солей. В подобных случаях боль четко формируется в области суставов — голеностопных, коленных или тазобедренных. Еще одна возможная причина — затрудненный кровоток по артериям. На это укажут холодные и бледные нижние конечности, а также боль, которая возникает при ходьбе — так называемый симптом перемежающейся хромоты. В состоянии покоя боли нет, а при нагрузке потребность в крови и кислороде увеличивается, при этом их поступление затруднено, вот и появляются болезненные ощущения, чаще в икроножных мышцах. По мнению профессора Сороки, все дело в атеросклерозе — атеросклеротическая бляшка перекрывает артерию, нарушая кровоток. И необязательно на уровне ног, а часто там, где проходит самый крупный сосуд.

К слову, артерии довольно часто подвергаются поражению у курильщиков — это облитерирующий эндартериит, или воспаление внутренней оболочки артерии, вызывающий сильную боль, которая нередко досаждает даже 30-40-летним людям.

Жгучие боли, связанные с поражением артерий, нередки и у пациентов с сахарным диабетом (так называемый синдром диабетической стопы). Первоначально они связаны с поражением сосудов, а затем и нервной системы.

БОЛИТ КОЛЕНО? ЛЕЧИТЕ ПОЯСНИЦУ!

Что делать, если боль возникла в области колена, голени, стопы или бедра, а не один из перечисленных органов здесь ни при чем? Искать причину в поясничном отделе позвоночника, уточняет профессор Сорока. Это то, что обычно бывает при радикулите. Причинить сильную боль может и люмбоишиалгия — иначе говоря, раздражение корешков нервных структур на уровне поясничного отдела. А по сути — боль в пояснице, которая отдает в одну или обе ноги. В основном она распространяется по ягодице, а также по задней поверхности ноги, иногда достигая даже пальцев стопы.

ПОЛЕЗНАЯ ПОДСКАЗКА

Если болит колено, а видимых изменений в суставе нет, проблему нужно искать на уровне 2-3 поясничных позвонков. А если боль локализуется в стопе, то, скорее всего, в 5 поясничном и 1 крестцовом позвонках.

Иногда из-за проблем с тазобедренным суставом боль отдает в... колено. Чего только ни делают такие больные: используют и мази, и лекарства, но все напрасно. Разобраться в состоянии поможет рентгенограмма тазобедренных суставов, которая прояснит природу боли.

КАКАЯ ТЯЖЕСТЬ!

При варикозной болезни вен ощущения тоже не из приятных — тяжесть в ногах и отеки, воспаление вен. Состояние может усугубиться, если подолгу ходить, стоять или сидеть. Из-за застоя крови нарушается кровообращение в конечностях, ткани испытывают недостаток кислорода — гипоксию и начинают «сигналить» болью, взывая о помощи. При выраженном варикозном расширении вен может появиться боль неопределенной локализации в голени, стопе и т.д. При тромбофлебите — воспалении варикозно расширенных вен — можно обнаружить в этом месте отек, припухлость и красноту. Следом появятся и боли.

СЛИШКОМ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЕ

Профессор Сорока называет еще одну группу пациентов, у которых болят ноги, но объяснить почему, не всегда возможно. Это характерно для метеозависимых людей. У них ломит и «крутит» ноги за день-два до смены погоды, причем боль не имеет определенной локализации, у всех выражена по-разному. Но стоит на смену дождям появиться солнцу или наоборот, вместе с ними исчезает и боль. Однако бороться с такими проявлениями непросто.

Если боль в стопе, голени и колене жгучая — словно обожгло крапивой, или стреляющая, будто человека ударило током, она обычно связана с повреждением или сдавливанием нервных структур, а не просто с воспалением или изменениями со стороны нервной системы.

Профессор указывает и еще на одну причину — наличие очага инфекции у подростков и молодых людей от 15-ти до 20 лет, которое тоже вызывает боль в ногах. Юноши или девушки с хроническим тонзиллитом, с гнойными пробками в горле могут испытывать боль по передней поверхности голени — в кости. Оказывается, таковым может быть проявление интоксикации. Казалось бы, больное горло, а «сигнализируют» ноги. Люди с плоскостопием при нагрузке и перегрузке испытывают боли в стопе, особенно к концу дня.

ПОМОГУТ ЛИ ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЕ?

Если боль обусловлена поражением артериальных сосудов, обезболивающие препараты в данном случае не помощники, предупреждает профессор Сорока. Если локализуется в суставах или связана с поражением позвоночника, приняв нестероидные противовоспалительные препараты, можно облегчить состояние. Но вначале все-таки стоит побывать на приеме у врача, который поможет определить истинную природу боли. Как следует из всего вышесказанного, в этом «корень» всего лечения.

Подготовила Ольга ПАВЛОВА, г. Минск.

(Далее читайте о народных методах снятия боли в суставах)

Хвойные ванны — в период обострений

Знакомым и родственникам, страдающим заболеваниями суставов, во время обострений рекомендую хвойные ванны, уменьшающие боли, снимающие мышечные спазмы и оказывающие общий расслабляющий эффект.
Можно принимать ванну с аптечным хвойным экстрактом или сделать его самому. Наполнить пятилитровую кастрюлю наполовину сосновыми ветками и иглами, залить доверху водой, после закипания варить 30 минут. Настоять 2-3 часа, процедить. Добавить в ванну столько экстракта, чтобы вода была умеренно коричневого цвета. Провести 10 процедур на ночь ежедневно или через день по 15 минут.
Если беспокоит сердце или есть проблемы со сном, можно добавить в воду 10-20 мл настойки валерианы (на ванну).

Галина БОБРИК, медсестра, г. Брест

Ольховая мазь для массажа

Эта мазь эффективна при болях в суставах, артрите, радикулите.
2 ст.л. (10-15 шт.) ольховых шишек и 2 ст.л. осиновой коры залейте стаканом кипятка, томите на малом огне 30 минут. Процедите, добавьте в теплый отвар 75 мл водки и 3 ст.л. растительного масла.
Хорошо перемешайте и втирайте в больные места. Укутайте их.

Желательно делать такой массаж-компресс на ночь и держать больное место в тепле.
Если втирать ольховую мазь в суставы регулярно, уже через месяц-полтора почувствуете заметное улучшение.

Светлана ЛАПИНА,
врач-фитотерапевт,
г.п. Желудок Гродненской обл.

Противоартритный сбор

При обострении артрита смешиваю 1 ч.л. цветков бузины, 1 ст.л. корня петрушки, 2 ст.л. листьев крапивы. 2,5 ст.л. сбора заливаю 2,5 ст. кипятка, варю на малом огне 6-8 минут, остужаю, процеживаю. Пью в течение дня, разделив эту норму на равные части. Курс — до улучшения состояния.

Татьяна КУДРЯВЦЕВА,
п. Оленино Тверской обл.

От боли в колене

Смешайте сырой желток куриного яйца, 1 ст.л. яблочного уксуса и 1 ч.л. скипидара. Втирайте на ночь в больное колено. Курс — десять ежедневных процедур. Затем сделайте перерыв на неделю и при необходимости повторите лечение.

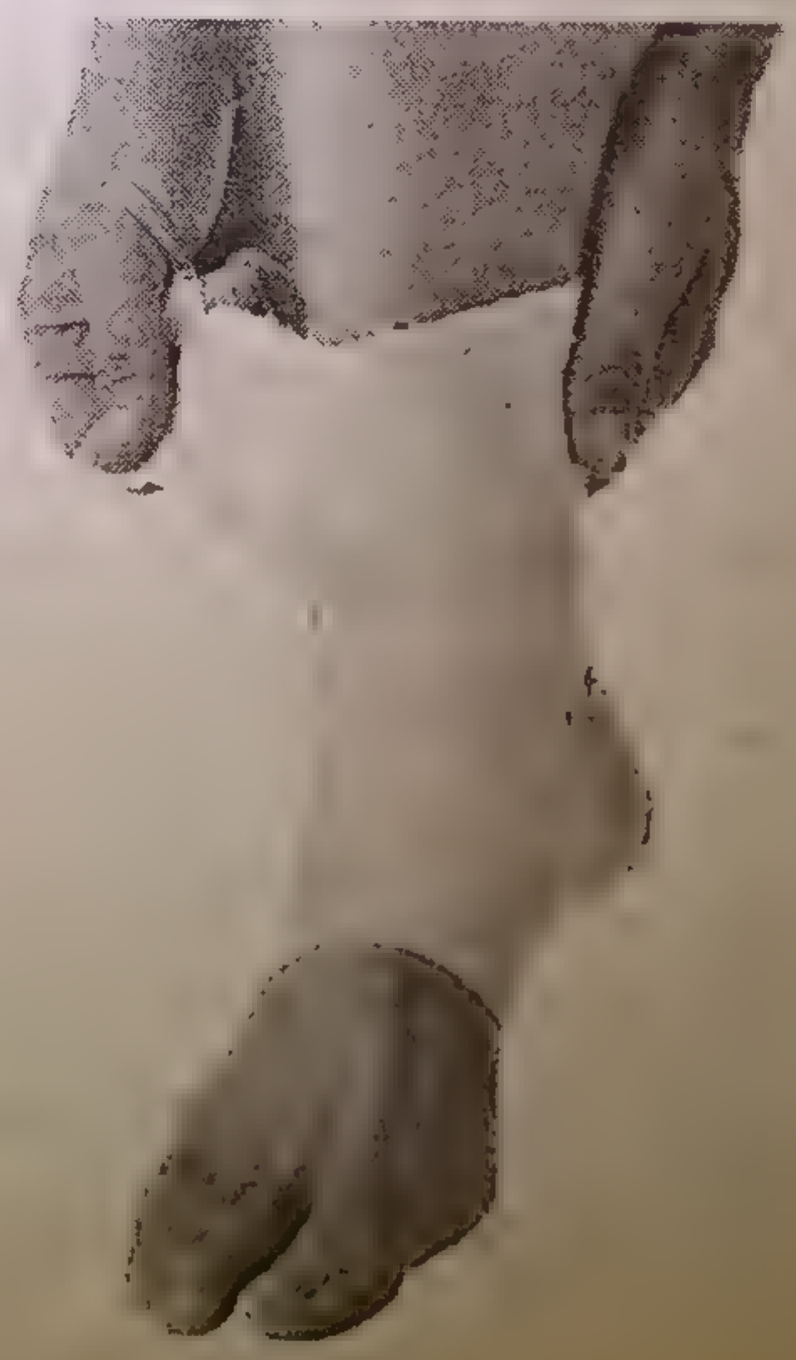
Иван ВОДЕЙКО, травовед, г. Лида

Если «горят» подошвы

Нужно хорошенько вымыть ноги хозяйственным мылом в горячей воде, вытереть насухо и смазать яблочным уксусом. Делать так утром и вечером и после этого давать ногам полностью высохнуть. Мне это средство очень помогает — подошвы «не горят» и не зудят.

Валентина ШЕЛЕНКОВСКАЯ, г. Наровля

Коктейль для суставов



Два-три стручка горького перца пропустить через мясорубку, смешать с 1 ст. костного жира (смесь различных жиров, извлекаемых из трубчатых и губчатых костей сельскохозяйственных животных, в основном свиней и крупного рогатого скота. — *Ред.)*. Добавить по 0,5 ст. сока подорожника и репчатого лука, хорошо перемешать.

Хранить в холодильнике.

Перед применением порцию мази подогреть, наложить компресс на больные суставы. Держать как можно дольше, тепло укутав.

Боль в суставах проходит довольно быстро и не напоминает о себе долгое время.

Анатолий ХИРИЛОВ, травник, г. Макеевка Донецкой обл.

Коленям нужен ... холодец

Когда с возрастом стали беспокоить боли в коленях, я пробовала лечиться наружными средствами — различными намазками-натирками.

Но потом прочитала, что этого мало: нужно помогать суставам и изнутри. А именно — включать в меню блюда, поддерживающие состояние хрящей, не дающие им разрушаться. В первую очередь это продукты, обладающие желирующим свойством, — морепродукты, связки, кости и хрящи рыбы, птицы, свиней, коров. В общем все то, из чего обычно готовят заливное, студни, холодцы.

Частый гость на моем столе — холодец из курицы. В идеале птица для него должна быть суповой (она более «резиновая». Варить нужно долго, а значит, больше полезных желирующих веществ попадет в бульон). Но подойдет и обычный бройлерный цыпленок, только варить его нужно дольше, чем обычно.

Не стоит выбрасывать при обработке головы, хребты, хвосты свежей рыбы. Из них получится отличная наваристая уха. Рыба может быть любая — речная или морская. Потроха надо тщательно промыть, удалить жабры, крупные части порезать, залить холодной водой (соотношение ингредиентов — на ваш вкус), положить по одной-две целые луковицы и моркови и варить на малом огне около часа.

За 15 минут до окончания варки добавить соль, перец, лавровый лист, овощи вынуть.

В готовую уху можно влить немного лимонного сока, а уже в тарелках посыпать рубленой зеленью. Вкусно и полезно для здоровья!

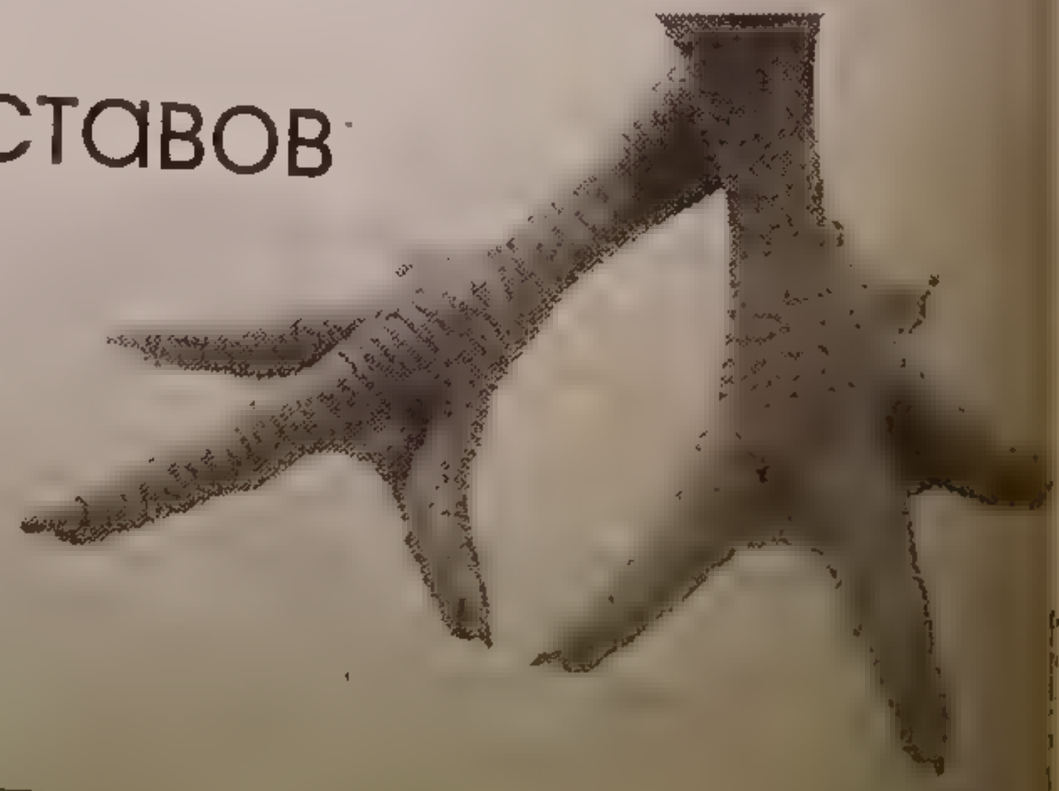
Галина ПАНИЧЕВСКАЯ, г. Могилев

Куриные лапки — для укрепления суставов

Сварить до полной готовности куриные лапки, добавив по вкусу соль и специи. Пропустить вместе с косточками через мясорубку.

Есть один раз в день вместо завтрака, обеда или ужина.

Лариса ПОЛОНСКАЯ, биоэнерготерапевт, г. Минск



Настойка индийского лука

Поделюсь рецептом лечения болезней суставов ног — пользуюсь им уже не один год. А помогает мне настойка индийского лука.

Луковицу этого растения размером не меньше яйца вместе с верхушкой (листьями) пропускаю через мясорубку или мелко нарезаю. Заливаю в стеклянной посуде 1 л водки, настаиваю две недели в темном месте. Затем процеживаю и храню в холодильнике. Натираю больные суставы до улучшения состояния.

Наталья САХНО,
х. Бейсужек Краснодарского края

Выручает тройной одеколон

Какие только рецепты для лечения суставов не испробовала! Часть средств — на основе тройного одеколона. Приведу рецепты, которые мне помогли.

Десять таблеток аспирина растираю в порошок и растворяю в 100 мл одеколона. Эта натирка у меня всегда под рукой. Если заболела рука или нога, ушиблась, натираю больное место, и боль быстро проходит.

Аналогично использую и валидол. Растираю в порошок 12 таблеток, заливаю 250 мл одеколона, настаиваю 12 дней в теплом темном месте. Раз в 3 дня взбалтываю содержимое. Десять дней втираю в больные суставы утром и вечером.

Майский вариант растирки — с цветками одуванчика. Плотно заполняю ими пол-литровую банку, заливаю доверху тройным одеколоном, настаиваю семь-десять дней, процеживаю. Использую для лечения суставов.

Галина КОЛБАСЮК,
с. В. Тарасовка Днепропетровской обл.

Помог дедовский рецепт

Приятель рассказал, как однажды растянулся на ледяном тротуаре и сильно ушиб колено.

Боль скоро прошла. Но радовался он рано, потому что через несколько дней в суставе появилась ломота.

Помог рецепт деда, с помощью которого тот всегда спасался от суставных хворей. Приятель смешал мед с водкой (1:7), нанес на сложенную вдвое марлю и приложил к колену. Накрыл полиэтиленом, утеплил шерстяным шарфом. Держал компресс несколько часов. Боль прошла практически сразу, но чтобы закрепить результат, повторил процедуру еще три раза на ночь.

Николай СИЗЫХ, г. Мозырь

Лечит собачья шерсть

ПРИ БОЛИ В КОЛЕНЕ

При обострениях артрита в коленном суставе мне помогает собачья шерсть. Нужно сшить специальную попонку: вычесанный собачий подшерсток разложить на плотной мягкой ткани слоем примерно 1 см, накрыть другим отрезком ткани, простегать и пришить завязки. Эту попонку можно носить, не снимая, длительное время, чтобы снять боль.

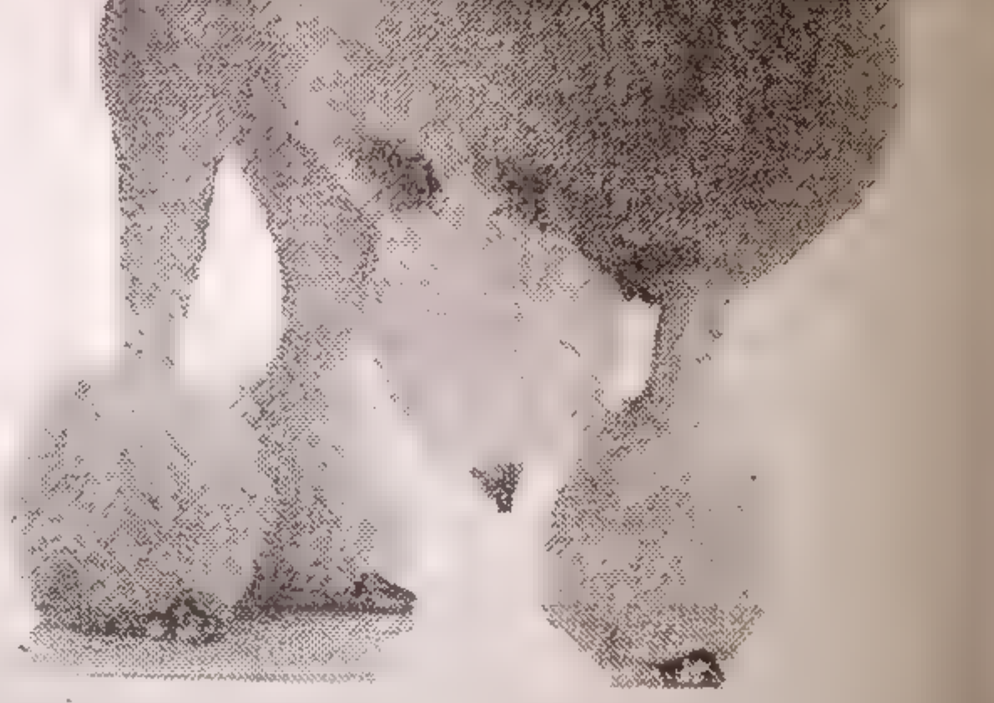
Александра ПОЛУЯН, г. Минск

ПРИ ПЯТОЧНОЙ ШПОРЕ

У меня из-за шпоры сильно болела правая пятка. Сходила к врачу, сделали снимок, назначили лечение лазером. Но кабинет, где должны были проводить эту процедуру, закрыли на ремонт.

Рецепт лечения подсказал брат, когда увидел, что я уже не могу даже встать на ногу.

Требовалось только одно — собачья шерсть. А у знакомой как раз был пудель, я и попросила его шерсти. Положила в обувь, в домашние тапочки, так и ходила. Боль прошла незаметно, и вот уже 15 лет шпора меня не беспокоит.



Надежда СИРОТИНА, г. Ульяновск

Медовая мазь и компресс с облепихой

Первым делом при обострении артроза нужно снять боль. У меня на этот случай есть проверенные рецепты.

- 0,5 ст. свежих ягод облепихи размять в однородную массу и на ночь приложить к больному суставу. Иногда боль проходит после первой процедуры, но нужно пройти полный курс — две-три недели.

Однако облепихой можно пользоваться только в сезон, так как замороженные ягоды для этого не подходят.

- Перемешать 200 г меда, по 1,5 ст. сока алоэ и водки, настоять в темном месте три дня. Компресс с этой смесью можно делать на всю ночь.

Александра ПОЛУЯН, г. Минск

Чем помочь при артрозе

При артрозе в первую очередь поражается суставный хрящ, затем деформируется кость, расположенная под размягчившимся хрящом. Далее в процесс дегенерации вовлекаются суставная оболочка, связки, капсулы и околосуставные мышцы.

ПРОЯВЛЕНИЯ АРТРОЗА

- Утренняя скованность в одном или нескольких суставах
- Боли, которые ощущаются в глубине суставов и усиливаются при физической нагрузке, но снижаются в состоянии покоя
- Хруст в суставах
- Тугоподвижность их
- Деформирование суставов из-за костных разрастаний.
- На начальной стадии заболевания боли возникают периодически, только после серьезной физической нагрузки, проходят быстро. Однако по мере прогрессирования болезни интенсивность болевых ощущений возрастает, и боль уже не исчезает после отдыха, часто появляется и в ночное время.

КОМПРЕССЫ И НАСТОИ

Лекарственные растения помогают добиться нужного результата только при сочетании мер внутреннего и внешнего воздействия, начиная от рационального питания, контроля веса и заканчивая ваннами, массажем и приемом травяных настоев и отваров.

Начиная фитолечение, сначала обязательно ознакомьтесь с возможными противопоказаниями, которые имеют травы, входящие в состав лекарственных средств.

Компрессы

- На обратную сторону листа лопуха нанести тонким слоем скипидар, приложить к суставу, укрыть полиэтиленом и зафиксировать повязкой. Делать на ночь до улучшения состояния. Если будет сильно жечь, компресс снять.
- Ошпарить кипятком сухую траву маргаритки, охладить и равномерно разложить ее на марле. Наложить этот травяной компресс на сустав, укрыв полиэтиленом и шерстяной тканью. Оставить на ночь.

Настои и отвары

- 1 ст.л. корня лопуха залить 1 ст. кипятка, настоять сутки. Пить по 0,5 ст. два раза в день.
- Хорошо снимают болевые ощущения при артрозе сборы, состоящие из нескольких лекарственных растений. Например, из листьев березы, крапивы и цветков фиалки трехцветной, взятых в равных частях. 1 ст.л. смеси залить 1 ст. кипятка, держать 15 минут на водяной бане, охладить, процедить. Пить по 0,5 ст. четыре раза в день.
- Смешать по 100 г березовой и осиновой коры, 10 г (1 ст.л.) коры дуба. Все хорошо измельчить в кофемолке. 1 ст.л. смеси залить кипятком, варить семь-восемь минут, процедить. Пить по 0,5 ст. раз в сутки за 20 минут до еды.
- Смешать в равных частях цветки календулы, кору ивы, листья березы и

крапивы. 2 ст.л. смеси залить 1 л кипятка, настоять 12 часов. Пить три раза в день по 0,5 ст. за полчаса до еды.
Продолжительность применения всех этих средств — два месяца.
При использовании растений следует иметь в виду, что куро фитотерапии приносит улучшение не раньше, чем через три недели регулярного приема травяных настоев. Стойкий эффект при лечении артроза (на ранних стадиях) наступает только через 9-12 месяцев.
Повторно курсы фитотерапии следует проводить через полтора-два месяца, а также в период сезонных обострений весной и осенью в течение четырех-пяти лет. Уменьшение или увеличение перерывов между курсами зависит от общего состояния больного.

Мария ВЕСЕЛОВА, травница, г. Майкоп, Адыгея

МАНУАЛЬНЫЙ ТЕРАПЕВТ ВИТАЛИЙ ГИТТ:

«Лечение суставов ног возможно без операции!»

Более четверти века известный в России и за рубежом мануальный терапевт Виталий Демьянович ГИТТ (г. Москва) помогает людям избавиться от заболеваний суставов и позвоночника, не прибегая к оперативному вмешательству. Немало у него и собственных разработок в области мануальной терапии.

В. Д. Гитт — автор книг «Лечение артрозов. Избавление от подпороговых болей, депрессий и усталости», «Здоровый позвоночник», «Лечение нарушений осанки и телосложения, сколиозов, остеохондрозов», «Исцеление позвоночника». Он добился практически стопроцентного излечения больных с артрозами ног вплоть до самых сложных случаев.

ДВИЖЕНИЕ — ЖИЗНЬ

— Виталий Демьянович, в чем суть вашей методики?

— В ее основу легло наблюдение о том, что на протяжении всей жизни человека все его органы, суставы, кости находятся в процессе постоянной перестройки. Действительно, разве могли бы срастаться переломы костей, если бы кость не была живой, постоянно растущей и обновляющейся тканью?! Позвоночник и суставы можно заставить меняться в ту или иную сторону. Загипсуйте сустав ноги — и через пару месяцев он лишится подвижности. Заставьте его двигаться — и он «оживет».

Одной из базовых составляющих метода стала теория о пользе микродвижений, то есть движений в «гомеопатических» объемах, улучшающих питание сустава ноги. Естественно, это невозможно без постоянного, ежедневного труда самого больного, у которого микродвижения должны войти в привычку, стать стилем жизни.

— Каковы, на ваш взгляд, причины возникновения коксартроза?

— Прежде всего — разные травмы, переохлаждения, инфекционные заболевания, нарушения обменных процессов. Обычно артрозы развиваются медленно, и поэтому связь между причиной и следствием прослеживается слабо. Но иногда причиной заболевания становится родовая травма, врожденный вывих тазобедренных суставов.

Дети, рожденные с таким дефектом, заболевают коксартрозом в зрелом возрасте. Поэтому так важно своевременно поставить правильный диагноз. Мне встречались пациенты, которых вместо того, чтобы лечить от коксартроза, много лет лечили от радикулита.

— Как же не пропустить начало болезни?

— Первые признаки коксартроза появляются за несколько лет до наступления острой стадии. В большинстве случаев пациенты не обращают на них внимания. Вначале боли в суставе бывают редкими и кратковременными, появляются после больших нагрузок, из-за переохлаждения или смены погоды. Проходят быстро.

Подвижность сочленения на этом этапе не нарушена, так что минимальные меры предосторожности и профилактика гарантируют полное излечение. Но если ничего не предпринимать, болезнь из начальной стадии через некоторое время переходит в первую-вторую. Рентгенограмма показывает первые изменения.

Слой суставного хряща несколько утончается. Сустав становится менее подвижным. Боли учащаются и усиливаются. По ночам больно лежать на боку. Длительные периоды обострения сменяются кратковременными ремиссиями. Иногда на этой стадии можно наблюдать укорочение больной конечности на 1-3 см.

Начатое лечение обычно проходит успешно. Но нужно помнить о том, что вторую стадию заболевания от третьей и четвертой может отделять полгода. Всего полгода до тяжелой инвалидности! А при переходе от второй стадии заболевания к самой тяжелой исчезают остатки хрящей и начинает разрушаться костная ткань. Быстро уменьшается подвижность сустава, появляется характерная ковыляющая походка. Боли распространяются от поясницы по всей ноге.

— Как проверить, есть ли у человека коксартроз?

— Лечь на спину и, подтянув ногу к груди, попробовать развернуть голень внутрь. Это можно сделать самому или с помощью человека, обладающего хотя бы минимальными навыками диагностики. При пораженном суставе процедура несколько болезненная, а угол сгиба ноги и поворот голени ограничен.

ВЫБОР НЕВЕЛИК

— Если диагноз поставлен и подтвержден, что делать дальше?

— Коксартроз, несмотря на множество рекламируемых средств, считается неизлечимым заболеванием, и в большинстве случаев больному предлагают операцию по замене сустава. Но рас-

скажу случай из собственной практики. Было это давно. Знакомые привели ко мне дочь. В семнадцать лет у нее была тяжелая форма коксартроза. Медикаментозное лечение Маша уже прошла — не помогло. Родители возили ее в Германию, и там сказали, что нужно менять сустав ноги.

Я знаю, что хрящ растет всю жизнь. А чтобы он восстанавливался после поражений, нужно обеспечить его усиленное питание. Сделать это можно при помощи физкультуры. Но физкультуры специфической, не вредящей хрящу. Девочка стала заниматься по моей методике, освоила предложенные упражнения, прошла несколько курсов специальных массажей.

Лечение проходило долго, более шести лет. Но результаты превзошли все ожидания. Маша впоследствии стала совершенно здоровым человеком. Вышла замуж и родила двоих детей. Однако для этого ей пришлось много потрудиться.

— Что же это за чудо-упражнения, которые вы рекомендуете своим пациентам?

— Их называют «гомеопатическими». Выполняют с очень малой амплитудой, при ненагруженном суставе, медленно и с расслабленными мышцами. Они не тренируют мышцы ног, не нагружают, но при этом обеспечивается хорошее питание суставов. Такие упражнения не вызывают утомления. Их можно выполнять часами сидя и лежа, иногда стоя. Представьте Шалтая-Болтая, который сидел на стене и болтал ногами. При этом нагрузка на колени нулевая. Не разрушается сустав. А движение есть. Оно обеспечивает протекание синовиальной жидкости между суставными поверхностями и способствует реабилитации сустава.

Эти упражнения применимы для всех суставов. Их выполнение облегчит процесс лечения.

Многие спрашивают, какая же при этом функция костоправа? Главная его задача — увеличить подвижность в больном суставе и стимулировать восстановление пораженных тканей, включая суставной хрящ.

Самое важное — ни в коем случае не ждите, пока суставы начнут разрушаться. Начинайте работу по их восстановлению незамедлительно. Это очень трудоемкое дело. Но обязательно нужно верить в успех.

ОСОБЕННОСТИ ДИЕТЫ

— Как нужно питаться при артрозе и коксартрозе ног?

— Диетологи рекомендуют разные виды диет. Одни предназначены для выведения излишков кальция и очищения организма, другие обеспечивают избыток кальция и аминокислот для ускоренной регенерации суставных тканей. Действие таких диет прямо противоположно: и та, и другая могут привести к ухудшению ситуации.

Если болит только тазобедренный сустав, а остальные в порядке, значит, дело не в питании. Ускоренный вывод кальция теоретически должен способствовать растворению солевых отложений и увеличению подвижности сустава. На самом деле это приводит к развитию остеопороза и к тому, что кости становятся хрупкими. Избыток аминокислот и кальция действительно стимулирует рост суставных тканей. Проблема только в том, что они растут не там, где надо.

Если заболевание сопровождается отеками суставов, можно рекомендовать диету с низким содержанием соли в пище и обильное питье, в том

числе мочегонные сборы. Нежелательны помидоры, щавель, шпинат, перец и острые приправы. Полезны арбузы.
Необходимо постоянно включать в рацион продукты с повышенным содержанием калия (курага, урюк, бананы). Примерная порция — два-три плода урюка, кураги или половина среднего банана три раза в день за полчаса до еды. (Килограмм бананов раз в три дня вреден — ударная разовая доза калия вызывает ускоренное выведение его из организма.)
Очень важна регулярность. При такой диете обычно легко снимаются отеки суставов, облегчаются воспалительные процессы и дальнейшее лечение.
Если вас пугает излишняя полнота (при артрозах она легко развивается), бананы замените запеченным картофелем, который надо есть без соли и с кожурой. Можно с небольшим количеством масла, но без овощей. Картофель лучше брать некрупный. Это очень вкусно и питательно!
А вообще, вопрос о диете решайте в ходе консультации со специалистом или своим лечащим врачом.

Специально разработанный комплекс гимнастики при артрозе и коксартрозе ног — на стр. 22

Травы при артрите

Ревматоидный артрит — хроническое прогрессирующее заболевание суставов и мышц с острыми болями и ломотой. Причиной болезни может быть не только расстройство иммунной системы, но и наличие в организме микробных токсинов (ангина, тонзиллит, гайморит, кариес и т.п.).
Если своевременно не лечить артрит, возможно разрушение суставов (деформация и искривление), поражение внутренних органов и тканей.
В народе известно много проверенных рецептов, рекомендаций и советов, помогающих приостановить развитие ревматоидного артрита. Поделюсь своими.
Хорошее действие оказывают ванны с добавлением морской или поваренной соли из расчета 2-4 кг на 200 л воды с температурой 35-38 градусов. Продолжительность — 15-20 минут. Курс лечения — 10-15 ванн через день. Во время процедур с солью не пользоваться мылом.
Мазь. Тщательно растереть в порошок траву чистотела (норма — аптечная упаковка весом 50 г) и 50 г вазелина или 2 ч.л. сока чистотела и 40 г вазелина. Втирать в больные суставы.
Через несколько дней регулярных смазываний боли должны уменьшиться.
Параллельно утром и вечером пить по 1/4 ст. настоя чистотела как антиаллерген: 1 ст.л. измельченной сухой травы залить 2 ст. кипятка, настоять час.
Настойка. Измельченные сухие корни купены лекарственной залить водкой 1:10, настоять 10 дней. Пить по 1 ч.л. три раза в день, запивая молоком.
Этой же настойкой смазывать больные суставы при ревматоидном артрите, остеохондрозе, подагре.
В случае поражения при ревматоидном артрите внутренних органов применять болиголов пятнистый. Листья

болиголова (лучше свежие, но можно и сухие) завернуть в марлю, ошпарить кипятком, прикладывать к воспаленным местам три-четыре раза в день. Или смазывать больное место настойкой болиголова и пить ее раз в сутки утром натощак за час до еды. Начать с капли, прибавляя по одной каждый день, довести до сорока капель и, убавляя по капле, дойти до одной. От одной до 13 капель настойки капать в 100 мл воды, от 13 до 26 капель — на 150 мл, от 26 до 40 — на 200 мл воды. В зависимости от тяжести заболевания провести один-два курса лечения (80-160 дней).

Настойка. Измельченную сухую траву болиголова залить водкой 1:10. Настоять в темном месте 14 дней, периодически встряхивая, процедить.

Иван КУЗНЕЦОВ, травник, г. Полысаево Кемеровской обл.

У шпоры под каблуком

Эта болезнь никогда не заявляет о себе сразу. Вначале человек замечает, что, опираясь на стопу, испытывает дискомфорт. Потом появляется ноющая боль, после — колющая, ощущается жжение. А когда перестает ходить уверенно и все время норовит передвигаться словно на цыпочках или даже прихрамывая, жизнь становится невыносимой. Тут уж без помощи никак не обойтись!

ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

— Эти симптомы характерны для пяточной шпоры — разрастания костной ткани в виде шипа по подошвенной поверхности стопы, — вводит в курс дела **кандидат медицинских наук доцент кафедры травматологии и ортопедии БГМУ Евгений Ричардович Михнович (г. Минск).** — И когда человек шагает или бежит, при опоре на стопу у него возникает сильная боль. Бывает также пяточная шпора, которая появляется по задней поверхности пятки. Иногда человек, даже имея подошвенную пяточную шпору, не догадывается о ней, поскольку болезнь о себе никак

не заявляет. А выявляют патологию случайно, во время рентгена. Хотя бывает и так: пациент жалуется на сильные боли, а на снимке пяточная шпора попросту отсутствует. В таком случае ставят диагноз «подошвенный фасциит», но сделать это может только доктор.

КТО В ГРУППЕ РИСКА?

Чаще всего — пациенты с плоскостопием. Нагрузка на стопу у них распределяется не совсем правильно, что может привести к сильному воспалению мягких тканей в области пяточной кости. Если это не лечить, в процесс вовлекаются веточки нервов, и тогда весьма трудно управлять болезнью, поскольку боли могут распространяться вверх — в область голени. Пяточная шпора — в основном удел людей среднего и пожилого возраста, у детей эта патология практически не встречается.

— А можно ли по походке человека определить, есть у него пяточная шпора или нет?

— Можно предположить, особенно, если заметно, что пациенту больно ступать на пятку, — поясняет Евгений Михнович. — При таком состоянии человек нередко ходит словно на цыпочках, но чаще все-таки опирается на наружный край стопы. У него возникают боли либо по центру пятки, либо чуть ближе к внутренней поверхности стопы.

Причин у этой патологии множество. Помимо плоскостопия, перенапряжения мышц стопы, происходит еще и перерастяжение подошвенных связок, что является пусковым механизмом в развитии болезни. Возникает также пяточная шпора и на фоне нарушений обмена веществ, например при подагре, полиартрите, некоторых инфекционных заболеваниях. Кроме пяточной шпоры, болевой синдром в данной области могут также вызвать и другие заболевания, например, опухоль пяточной кости или киста.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Боль возникает, когда человек наступает на пятку, а в покое стопа, как правило, не болит, поэтому основа терапии — разгрузка пяточной области. Первое, что нужно, — ортопедические стельки или специальные подпяточники, которые продают в ортопедических салонах. Второе — местно использовать различные физиотерапевтические процедуры, уменьшающие воспалительный процесс и улучшающие кровообращение в пяточной области. Но их назначает только врач.

При пяточной шпоре эффективны компрессы с различными противовоспалительными средствами, мазями. Кожа на пятке достаточно толстая, поэтому проникновение лекарства с подошвы происходит трудно. Но с боковых поверхностей пятки лекарственные препараты хорошо доходят до места воспаления. Можно также использовать теплые травяные ванночки, улучшающие кровообращение во всей стопе, в том числе и в пятке. Благодаря этому активизируются обменные процессы, уменьшается боль.

Но ни в коем случае нельзя сильно распаривать стопу, а только согревать. В 10 л теплой воды растворить 5 ст.л. морской соли, добавить 10-12 капель хвойного экстракта и опустить ноги в ванночку на 10-15 мин.

Полезно также катать стопой по полу скалку или мяч, что тоже активизирует кровообращение в области пятки.

Подготовила Ольга ПАВЛОВА, г. Минск

МАНУАЛЬНЫЙ ТЕРАПЕВТ ВИТАЛИЙ ГИПП:

«При артрозе и коксартрозе ног упражнения необходимы»

Продолжение. Начало на стр. 16

При увеличении амплитуды движения или нагрузки на сустав больной хрящ интенсивно разрушается. Но и отсутствие движений приводит к ускоренной деградации больного сустава. Поэтому к реабилитационным упражнениям нужно относиться очень осторожно.

Ни одно из рекомендуемых упражнений не должно доставлять хотя бы малейшего болевого ощущения.

Если вы почувствовали боль, прекращайте занятия немедленно.

УПРАЖНЕНИЕ 1 (ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНОЕ)

Выполнять лучше на полу, подстелив коврик или одеяло, но можно и на диване.

Лягте на живот, положите руки под голову или вытяните вдоль тела. Под стопы поместите небольшую подушечку или валик.

При тяжелом коксартрозе бывает так, что тазобедренные суставы полностью не распрямляются, поэтому лечь на живот и расслабиться невозможно. В этом случае под низ живота и пах следует положить толстый мягкий валик (свернутую подушку). Толщину подбирайте индивидуально, в зависимости от состояния суставов.

Максимально расслабьтесь. Перекатываясь на животе, слегка покачивайте бедрами вправо-влево. Амплитуда движений не должна превышать 2–3 см (очень важно!). Попросите кого-нибудь помочь с определением амплитуды.

При выполнении упражнения необходимо найти оптимальную частоту движений, резонанс. Он будет определен, если движение выполняется максимально легко, а при увеличении или уменьшении частоты трудность выполнения резко возрастает. Как качели — их очень легко раскачивать именно с резонансной частотой.

Очень важно: упражнение делайте, максимально расслабившись, и с минимальной амплитудой. Не напрягайтесь, не пытайтесь приподнимать таз. Не приподнимайте голову. Напрягаются только мышцы спины. Если почувствуете малейшую боль, сократите амплитуду движений и постарайтесь расслабиться. Определите наиболее подходящее для вас расстояние между пятками.

Упражнение выполняйте три раза в день по 10 минут (до еды). Особо слабым больным следует начинать с 3-5

минут два раза в день и постепенно доводить его выполнение до полной программы.

Благотворное воздействие упражнения не ограничивается суставами. Его выполнение способствует улучшению перистальтики кишечника, при этом массируются печень, желчный пузырь, желудок, поджелудочная железа и другие органы. У грузных людей подтягивается живот, уменьшается объем талии и снижается аппетит. Часто облегчается течение диабета.

Если колени больны и отечны, в них возможны болевые ощущения. В этом случае необходимо подкладывать под колени что-нибудь мягкое.

УПРАЖНЕНИЕ 2 (ЛЕНТЯЙСКОЕ)

Выполняют его лежа (полулежа) на спине. Вытяните и немного раздвиньте ноги. Под колени положите небольшую подушечку. Если тазобедренный сустав полностью не разгибается, увеличьте толщину подушки, чтобы лежать было удобно.

А теперь немного (на 1 см) сдвиньте колени. Затем сразу раздвиньте их до первоначального положения. Попросите кого-нибудь проконтролировать амплитуду движения. Повторите движение.

Это упражнение можно делать много часов ежедневно, оно очень легкое и приятное. Упражнение понравится лежебокам, потому что во время его выполнения можно читать, смотреть телевизор, беседовать. Для удобства под голову можно подложить подушку, даже толстую.

При болевых ощущениях необходимо уменьшить амплитуду движений, изменить ширину разведения ног и максимально расслабиться.

УПРАЖНЕНИЕ 3 (УНИВЕРСАЛЬНОЕ)

Выполняют сидя. Можно делать дома, на работе, в транспорте и даже в театре. Сядьте удобно. Колени должны находиться примерно на ширине плеч, а стопы плотно стоять на полу. Легко и без напряжения сводите и разводите колени. Амплитуда движений — не более 0,5–1 см! Вначале (чтобы контролировать амплитуду движений) руки лучше держать на коленях, а после приобретения навыков — где угодно. Если почувствуете боль, уменьшите амплитуду движений, поставьте ноги чуть уже или шире, измените частоту движений, расслабьтесь. Общее время выполнения упражнений — от трех до шести часов. Не следует делать их сразу, одно за другим; желательно распределить на весь день.

Приведенные выше упражнения полезны при любой степени коксартроза. А вот следующее рекомендуют выполнять только при начальной стадии заболевания — не выше второй.

УПРАЖНЕНИЕ 4 (С ОПОРОЙ)

Выполняют стоя. Встаньте здоровой ногой на небольшое возвышение, при этом больная должна максимально свешиваться вниз. Покачивайте больной ногой вперед-назад и вправо-влево. Обязательно придерживайтесь за опору (или стену). Желательно, чтобы больная нога находилась с противоположной стороны от опоры. Делать два-три раза в день по 5–10 минут. Болевые ощущения не допускаются.

УПРАЖНЕНИЕ 5 (ДЛЯ САМЫХ СЛАБЫХ)

Оно предназначено для пациентов, которые не могут сидеть, спуститься сами с постели на пол или лечь на стол.

Сделайте петлю из широкого ремня или полотенца. Чтобы уменьшить давление на ногу, петля должна быть очень широкой, примерно 25 см. Повесьте ее над кроватью, в ногах, на высоте примерно 25 см. Для этого в потолке придется сделать отверстие и вставить в него дюбель. Отверстие должно располагаться на уровне голени пациента. Или прикрепите к кровати кронштейн, что проще.

Лягте на постель и вставьте больную ногу в петлю, примерно до середины икры. Полностью расслабьте ногу и слегка покачивайте ею вправо-влево или сгибая-разгибая в колене. Движение выполняйте с минимальной амплитудой, можно по многу часов каждый день. Болевые ощущения недопустимы!

УПРАЖНЕНИЕ 6 (НЕЗАМЕТНОЕ)

Его можно делать даже сидя в президиуме профсоюзного собрания или в автобусе, никто и не увидит. Называется оно «Топ-топ».

Плотно поставьте ноги на пол. Расстояние между коленями и ступнями выберите такое, чтобы было комфортно сидеть. У разных пациентов при коксартрозе оно может сильно меняться. Можно сидеть, откинувшись на спинку стула или кресла или опираясь на стол. Главное — чтобы было удобно.

Опираясь на носок, приподнимите пятку больной ноги примерно на 1–2 см, не выше, и упустите ее обратно на пол. Именно упустите. Отдохните три-пять секунд и повторите. Упражнение кажется очень простым, на самом же деле освоить его довольно сложно.

При правильном выполнении пятку нужно поднимать быстро, но без резкого рывка, кратковременным напряжением икроножной мышцы.

После подъема мышца должна сразу же расслабиться и нога под действием своего веса упасть. Именно упасть. Нельзя опускать ее медленно, используя икроножную мышцу. Не стоит напрягать и мышцы бедра для форсированного опускания ноги.

Другая ошибка — слишком быстрый отсчет времени. Чтобы отмерить пять секунд, считают до пяти, но так быстро, что укладываются в секунду. Проверяйте по часам!

Еще одна ошибка — пациент начинает отсчет времени одновременно с поднятием ноги и держит ногу на весу в течение всего времени отсчета. При этом мышцы ноги постоянно напряжены и усталость наступает очень быстро. Если поражены оба сустава — движение следует выполнять поочередно, сохраняя паузу той же длительности.

ВАЖНЫЕ СОВЕТЫ

Общее время выполнения упражнений — от 3 до 10 часов в день и более в тяжелых случаях. И 10 часов — не оговорка. Упражнения очень легкие, поэтому их можно делать хоть дома, хоть на работе.

По своему действию все они близки. А какое из них выбрать — зависит от ваших возможностей и желания.

Подготовила Татьяна ГАВРУСЕВА

Помогите своим суставам

Ко мне обратился мужчина с диагнозом «артрит». Прием обезболивающих препаратов и лечение в стационаре приносили ему лишь кратковременное облегчение.

ЛЕЧЕНИЕ МЕДОМ

Я предложила два рецепта.

- Смешать 100 г меда с 50 мл сока черной редьки, настоять 30 минут. Два раза в день наносить смесь на марлю, прикладывать к суставам на полчаса. Курс лечения — 14 дней.
- 1 ст.л. травы сушеницы болотной залить 250 мл кипятка, настоять час, процедить, смешать с 2 ст.л. меда. Раз в день пропитанную смесью марлю прикладывать к больным суставам на час. Курс — три недели.

МАЗИ

- Смешать 50 мл керосина, 1/4 ст. подсолнечного масла, 1/4 куска хозяйственного мыла, неполную чайную ложку соды. Настоять в теплом месте трое суток. Перед сном досуха втереть в больное место около 1 ч.л. мази, укутать. Утром смыть теплой водой.
- Смешать 200 г оливкового или кукурузного масла, по 1 ст.л: березовых почек и имбиря (лучше натертого свежего корня), по щепотке черного или красного молотого перца, 1 ч.л. соли и натертую на терке дольку чеснока. Кипятить на водяной бане 5-10 минут. Перед нанесением мазь подогреть примерно до 37 градусов. Держать компресс 15-20 минут. Затем каждый сустав хорошо прогреть по 5-10 минут полынной сигарой (продается в специализированных магазинах с благовониями) — поджечь ее и подносить к больному месту довольно близко до ощущения комфортного тепла. Укутать мягкой тканью.

ЭЛИКСИР

Смешать три очищенные головки чеснока, растертые в кашицу, сок десяти лимонов и 1 ч.л. натертого хрена. Настоять три недели в теплом темном месте. Утром и вечером пить по 1 ч.л. эликсира, разбавив в 1 ст. воды, пока смесь не закончится.

Можно заполнить наполовину полулитровую бутылку скорлупой кедровых орехов, залить доверху водкой, настоять в темном месте полторы-две недели, периодически встряхивая. Настоем натирать беспокоящие суставы и пить по 0,5 ч.л. раз в день. Курс — две-три недели.

Полезно ежедневно съедать по 20 ягод вишни, пить зеленый чай, длительное время каждый день пить натощак по 0,5-1 ст. морковного сока, три раза в день до еды — по 0,5-0,7 ст. смеси сока моркови, капусты, салата-латука (2:1:1).

Вредно все острое (а вовсе не соль, как приходится часто слышать). Разрешается немного кислого, сладкого и горького (горчица, хрен).

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА

Заниматься лечебной физкультурой можно только в период ремиссии. При остром течении болезни, а также при

обострении хронических заболеваний любые физические нагрузки противопоказаны.

- Исходное положение: лежа на спине с выпрямленными ногами. Медленно сгибать в коленном суставе правую ногу, затем левую. Повторить четыре-шесть раз.
- Согнуть ноги в коленях, наклонить обе влево, затем вправо, не отрывая стоп от поверхности. Повторить четыре-шесть раз.
- Медленно поднять правую ногу, разогнуть ее в коленном суставе. То же проделать левой ногой. Повторить три-четыре раза.
- Развести и свести согнутые в коленях ноги. Повторить четыре-шесть раз.
- Исходное положение: сидя на стуле. Поднять выпрямленную правую ногу, затем левую. Повторить два раза.

Упражнения следует выполнять в проветренном теплом помещении не менее двух раз в день.

Людям, склонным к артритам, категорически нельзя обливаться холодной водой, заниматься моржеванием и вообще закаливанием холодной водой.

Ольга СТЕПАНОВИЧ-САВРАСОВА,
целитель, г. Волжский

Варикозное расширение вен

При этом заболевании вены увеличиваются в размерах, изменяется их форма и уменьшается эластичность. Чаще всего поражаются сосуды нижних конечностей.

Расширенные вены просвечивают под кожей в виде узлов. Скорость тока крови в них замедляется, что приводит к образованию тромбов. Нарушение питания кожи может привести к возникновению трофических язв.

Основные симптомы: чувство тяжести в месте пораженной вены, отек, судороги в икроножных мышцах.

ЧТО ПРЕДЛАГАЕТ НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

- Ранним утром в чистых хлопчатобумажных носках походить по росе, чтобы носки пропитались росой. В этих носках ходить весь день, не снимая, пока не высохнут.
- Утром и вечером растирать больные места яблочным уксусом и одновременно пить яблочный уксус по 2 ч.л., разводя в 1 ст. воды, два-три раза в день.
- На места со вспухшими венами несколько раз в день накладывать повязку, смоченную в картофельном соке.
- На участки с расширенными венами накладывать повязку со следующим составом: 1 ст.л. свежих измельченных листьев полыни и 1 ст.л. кислого молока (можно сметаны) смешать, нанести тонким слоем на марлю. Наложить повязку на 1,5–2 часа.
- Березовыми почками наполнить 0,5-литровую банку на 1/3 объема и залить до горлышка водкой. Настоять десять дней, периодически взбалтывая. Настойкой смазывать больные места.
- 6 ст.л. пчелиного подмора залить горячей водой, настоять 15 минут. Сло-

женную в три слоя марлю наложить на больное место, а сверху — слегка отжатый компресс с подмором. Накрыть полиэтиленом и закрепить бинтом. Держать до остывания.

▪ Лучшая профилактика варикозного расширения вен — умеренные физические упражнения и прогулки. Время от времени необходимо принимать положение «ноги выше головы». Показаны все упражнения с подъемом ног.

Ольга МОЛОСТОВА,
травница, г. Никольск Пензенской обл.

Питание при варикозе

ПОБОЛЬШЕ ЯГОД

Благоприятно на стенки сосудов влияют рябина, вишня, черная смородина, черешня, крыжовник и клубника.

Большое количество аспириноподобного вещества, разжижающего кровь (а значит, предотвращающего образование тромбов), содержится в малине, причем, не только в ягодах, но и в листьях и веточках (не забудьте летом заготовить).

В рацион желательно включить в больших количествах облепиху, инжир, чернику и клюкву.

Восстанавливает эластичность сосудов, уменьшает ломкость и проницаемость капилляров витамин Р (рутин), который содержится не только в ягодах, но и зеленом чае.

Полезны зерновые проростки, отруби, зерно, яичный желток, говяжья печень, пивные дрожжи, рыба, кальмары, бараньи почки. С ними в организм поступает множество полезных минералов.

Среди них особенно важна медь, поскольку она участвует в синтезе эластина — белка, который входит в состав соединительной ткани и обеспечивает эластичность сосудов.

Придают эластичность венам биологически активные вещества, которые содержатся в проросших зернах ржи, овса, пшеницы, соевых продуктах, капусте разных видов, бобовых, картофеле в мундире, шиповнике, лимоне, помидорах, болгарском перце, укропе, петрушке.

Особенно полезны при варикозе свежевыжатые соки томатов, шпината и моркови.

Два раза в неделю можно делать разгрузочные фруктовые и молочные дни.

Блюда заправлять растительным маслом или смесью льняного, оливкового и кукурузного масел.

Животные жиры не использовать.

ЧТО ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ РАЦИОНА

Консервированные продукты, копчености, холодец, крепкие бульоны, тушенку, рыбные консервы, маринады, соленые овощи и рыбу, маринованные продукты.

Ограничить острые блюда и приправы, крепкие напитки (чай, кофе), соль, кондитерские изделия. Исключить алкоголь, особенно пиво.

Отказаться от сдобы и белого хлеба, заменив его черным или зерновым.

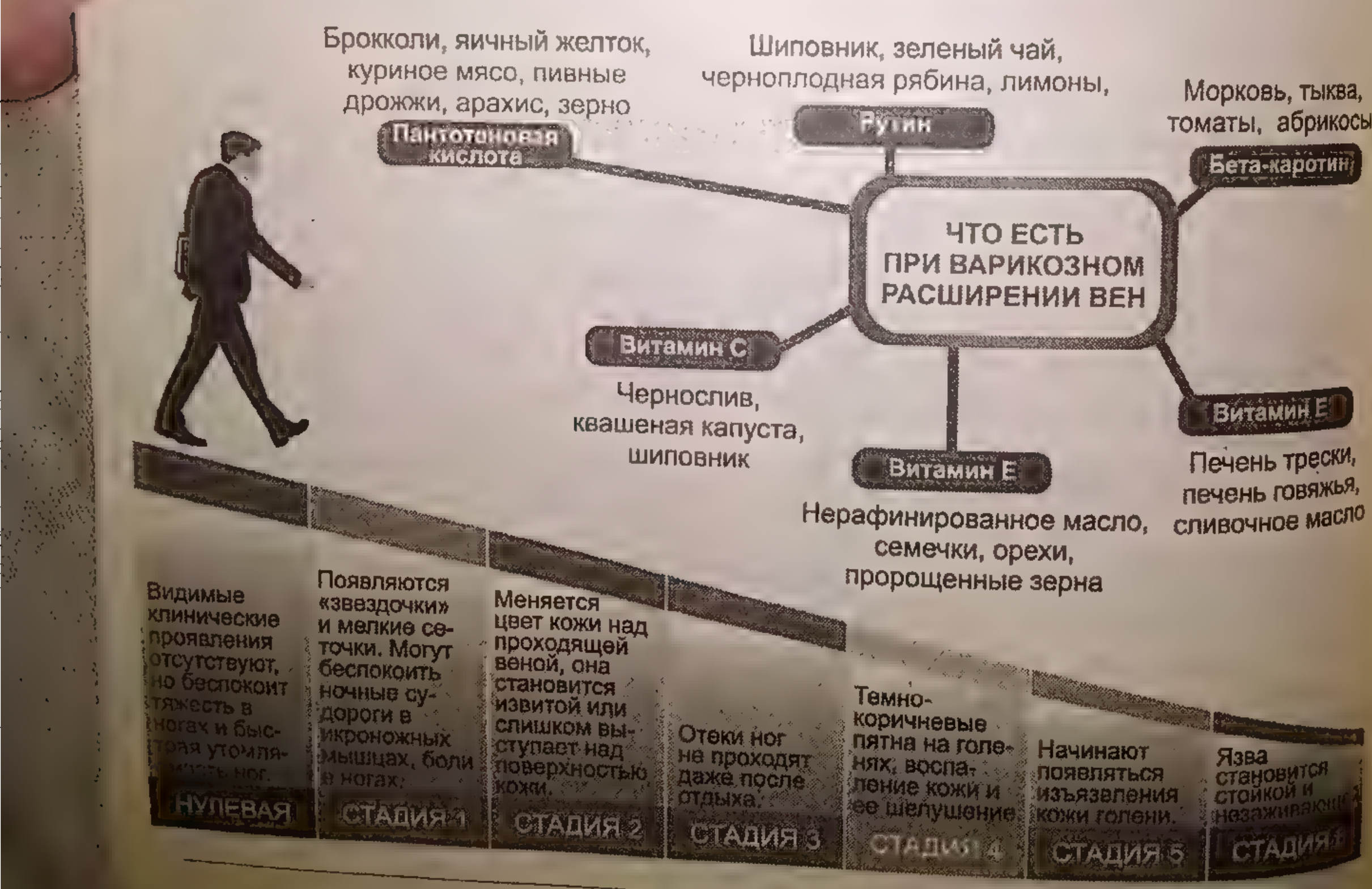
А ВМЕСТО СОЛИ — ГОМАСИО

Есть такая японская приправа (от слов: «гома» — кунжут и «сио» — соль).

Семена кунжута (или льна) держать на небольшом огне до тех пор, пока они не начнут «постреливать». Сняв сковороду с огня, смешать их с морской солью (на двенадцать-пятнадцать частей семян — одна часть соли) и слегка перемолоть. Смесь можно хранить в плотно закрытой стеклянной или металлической посуде в течение нескольких месяцев. Использовать для подсаливания готовых блюд.

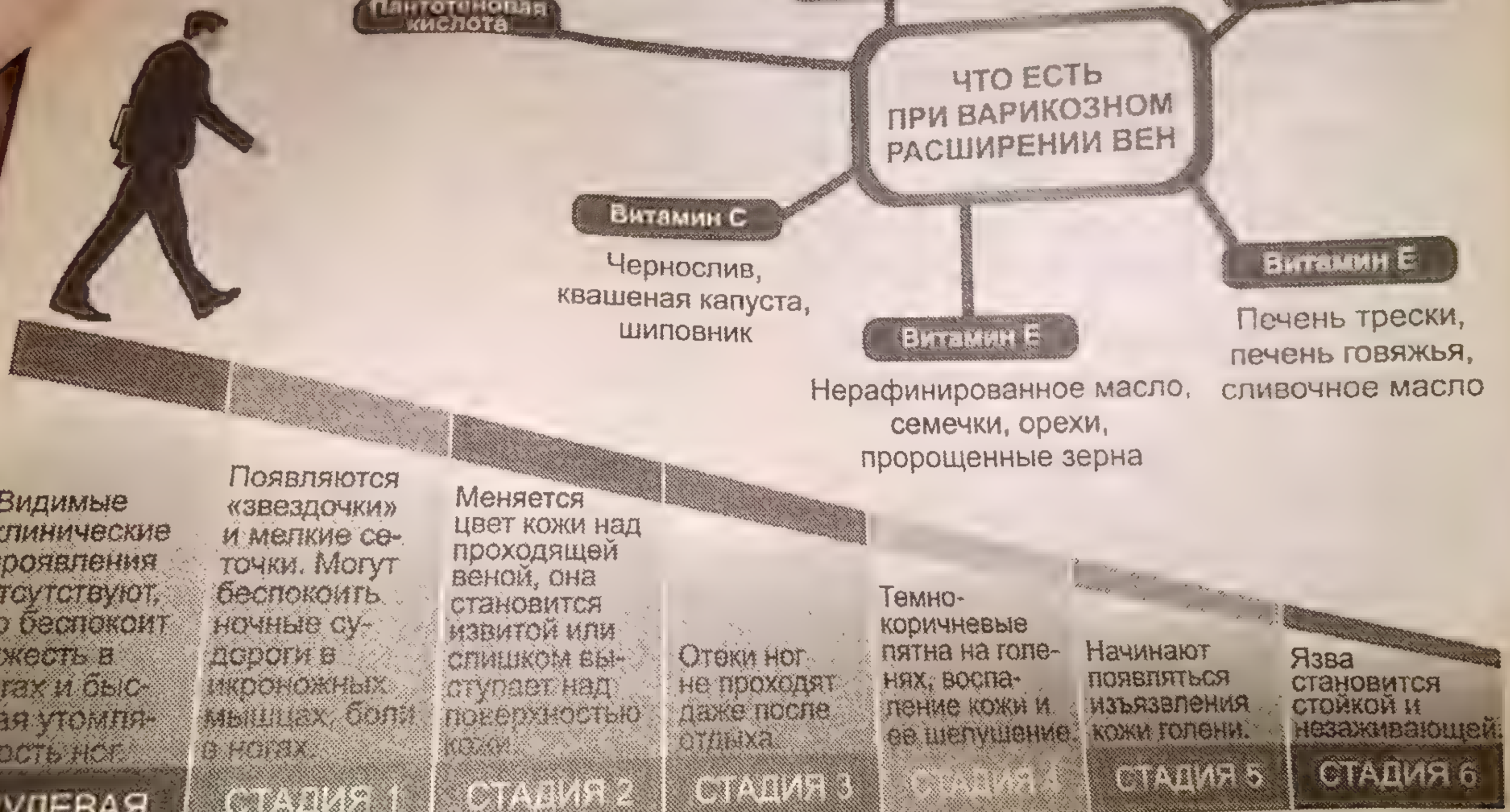
Варикоз часто сопровождается геморроем, поэтому полезно есть продукты, способствующие улучшению пищеварения: отруби, курагу, чернослив, хлеб грубого помола.

Наталья БАЦУКОВА,
канд. мед. наук, г. Минск.
Рис. Виталия СИВОГРАКОВА



...такая японская приправа (от слов:
...ма» — кунжут и «сио» — соль).

Рис. Виталия...



От трофической язвы

У моего родственника была трофическая язва. Болезнь эта коварная, требует не только наружного лечения. Может развиваться и у курильщиков, и у тех, кто увлекается алкоголем, да и у любого человека даже стрессы способны спровоцировать появление этих изъязвлений на коже.

Моему родственнику помогли следующие рецепты.

1 ст.л. негашеной извести он размешивал в 1 л остуженной кипяченой воды (делать это нужно осторожно, в резиновых перчатках, потому что при смешивании извести с водой идет бурная химическая реакция). Давал отстояться, пока раствор не становился светлым. Промывал им язву, а затем наносил мазь

Мазь. На малом огне разогревал 100 г нутряного свиного жира, добавлял 100 г еловой живицы, потом 100 г пчелиного воска. Все доводил до кипения и сразу же снимал с огня. Держал готовую мазь в холодильнике. Язва исчезла за несколько процедур.

Родственнику говорили, что благодаря этой мази залечиваются даже самые тяжелые язвы и раны.

Еще ему советовали и такие проверенные рецепты лечения трофической язвы.

1 кг березовой золы залить 3 л кипятка. Когда раствор остынет до приемлемой температуры, опустить в него ногу и держать полчаса. Если язва в недоступном месте, можно смочить марлю и приложить к ней на два часа. Говорят, в течение двух-трех недель заживает любая рана. После обработки язвы настоем золы промыть рану раствором аптечной настойки календулы (5-6 капель на 1 ст. воды) и опять приложить компресс с березовой золой. Лечение проводить два раза в день.

А такая мазь лечит не только трофическую язву, но и другие гниющие, долго не заживающие раны.

Из сваренного вкрутую яйца вынуть желток, добавить к нему по 1 ст.л. сливок, березового дегтя (продается в аптеке) и измельченного в порошок мела. Все добавлять по очереди, тщательно растирая. Намазать ранку. Заживает она очень быстро.

Зинаида ПАНКОВА, г. Жлобин

Письмо читательницы комментирует целитель-травник Виктор Павлович ЧЕПУШТАНОВ (г. Лунинец)

Прежде чем применять любой народный рецепт, посоветуйтесь с лечащим врачом. Потому что одно и то же заболевание у всех протекает по-разному. Раствор негашеной извести в самом деле является дезинфицирующим средством. Его можно использовать в малых концентрациях и непродолжительно. Живица и пчелиный воск также способствуют заживлению ран. Так что правильное применение этих рецептов при согласовании с лечащим врачом и в сочетании с медикаментозным лечением должно дать хороший результат. Заслуживает внимания рецепт лечения трофической язвы березовой золой. Действительно, наши предки очень часто использовали березовую золу в лечебных целях. Это сушит и чистит рану.

И тромбофлебит отступит

Чаще всего встречается тромбофлебит нижних конечностей. Ему предшествует варикозное расширение вен, усугубляют состояние лишний вес, стоячая работа, повышенная свертываемость крови. У женщин это заболевание часто возникает после родов.

При тромбофлебите появляются тупые, ломящие и тянущие боли в икроножных мышцах, отеки, болезненность при сдавливании, визуальное вздутие и выпирание вен на ногах с характерными буграми.

Народная медицина накопила огромный опыт в борьбе с варикозом и тромбофлебитом. Применяя для лечения некоторые несложные рекомендации, можно справиться с болезнью, не прибегая к операции.

ПОДРУЖИТЕСЬ С КАШТАНОМ

Первое средство для лечения болезней вен — каштан конский. Настойкой его плодов лечат геморрой, варикозное расширение вен, тромбофлебит, гипертонию.

Измельченные плоды (3-4 ст.л.) залить 1 л водки. Настоять пять-семь дней. Пить по 5-10 капель три-четыре раза в день. Курс лечения — три месяца.

Для наружного применения одну часть измельченных плодов залить тремя частями водки. Настоять семь дней. Использовать для натираний при варикозе, тромбофлебите, радикулите, ревматизме, отложении солей, воспалении мышц или любых суставов.

Плоды каштана конского хорошо сочетать с травами. Эффективен следующий сбор: плоды каштана конского — пять частей, листья березы — четыре части, лещины — три части, винограда — две части, смородины — одна часть, створки фасоли — три части, трава хвоща — две части, чабреца и тысячелистника — по одной части. 1 ст.л. сбора (без верха) заварить 0,5 л кипятка. Настоять тридцать минут. Процедить. Выпить в три приема за 20 минут до еды. Курс лечения — три месяца. Перерыв — месяц, при необходимости можно повторить.

ПОМОЖЕТ СОФОРА ЯПОНСКАЯ

Настойка. 50 г плодов софоры настоять в течение месяца в 0,5 л водки. Пить по 1 ч.л. три раза в день за 20 минут до еды. Настойка также помогает при гипертонии, атеросклерозе, псориазе, диабете, тромбофлебите, простатите, красной волчанке. Курс лечения — три-шесть месяцев.

КОМПРЕССЫ И РАСТИРКИ

- Свежие листья и цветки полыни растереть и смешать (1:1) с кислым молоком или простоквашей. Смочить марлю смесью и накладывать на больные места на два-три часа два раза в день.
- Смазывать выступающие вены яблочным уксусом.
- Прикладывать к расширенным венам и узлам дольки помидоров, закрепляя бинтом. Менять каждые два-три часа.
- Зеленые грецкие орехи, плотно уложенные в банку, залить оливковым маслом так, чтобы оно покрывало их на 2 см. Настоять сорок дней на солнце.

применять для растирок и смазывания больных вен.

■ 100 г свежих листьев каланхоэ перистого настоять десять дней в 500 мл водки и растирать ноги утром и на ночь. Полезно есть сырой лук, морскую капусту, инжир, чеснок, цитрусовые, черноплодную рябину, а также пить зеленый чай, морковный сок.

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

■ Избегайте продолжительного стояния на ногах.

■ Не поднимайте тяжести свыше 5 килограммов.

■ Носите удобную обувь и одежду (по возможности исключите высокие каблуки и ровные подошвы). Очень полезны прогулки босиком, особенно по росе.

■ Ежедневно обливайте ступни холодной водой, делайте прохладные ножные ванночки, принимайте контрастный душ.

■ Следите за весом — лишние килограммы «давят» на вены. Поднимайтесь по лестнице пешком.

■ Когда сидите, не кладите ногу на ногу.

■ Во время отдыха и сна ноги должны лежать на 15 см выше уровня сердца.

■ Если вы много работаете стоя и времени посидеть нет, бегайте и прыгайте на месте. Такая зарядка снимает напряжение в венах.

Мария ВЕСЕЛОВА, травница,
г. Майкоп, Адыгея

Гимнастика при варикозе

Надеясь лишь на медицинские препараты, человек порой не стремится мобилизовать внутренние резервы своего организма, чтобы поправить здоровье. А иногда можно оказаться в такой ситуации, когда рассчитывать на быструю квалифицированную помощь не приходится. И тогда лечимся самостоятельно, используя весь свой жизненный опыт, рецепты народной медицины. Конечно, аппендицит травами не вылечишь, нужна операция. Но при некоторых болезнях и без нее можно обойтись. Сошлюсь на личный пример. Когда у меня появилось варикозное расширение вен на ногах, я обратился за консультацией к высококвалифицированным специалистам. Одни советовали немедленно делать операцию, другие — воздержаться. Выбрал последнее, ибо слышал о случаях неудачного оперативного вмешательства.

МОИ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

По возможности стараюсь в течение дня придать ногам горизонтальное положение, совершаю прогулки, ношу эластичные чулки.

По совету лечащего врача регулярно делаю легкий массаж ног. Предварительно смазываю пораженные места массажным кремом, который смягчает кожу и придает ей эластичность. Пользуюсь также кремом-бальзамом, содержащим масло облепихи и мумие, который восстанавливает и защищает кожу.

Хороший эффект дают магнитные стельки. Ношу их ежедневно не менее 20 минут, когда делаю зарядку или просто хожу.

Желаемый результат получил, используя такой рецепт: тщательно перемешал 250 г размятого очищенного в ступке чеснока и 350 г жидкого меда, настоял неделю. Съедал по 1 ст.л. три

раза в день за 40 минут до еды. Курс лечения — один-два месяца.

ТЯЖЕСТЬ В НОГАХ СНИМАЮ ГИМНАСТИКОЙ

В последнее время занимаюсь лечебной гимнастикой, которая снимает тяжесть в ногах, нормализует кровообращение, устраняет застой венозной крови. Особенно она полезна тем, у кого сидячая или стоячая работа.

- Сидя на стуле, прижав ноги друг к другу, поставить их на носки, затем на пятки (15-20 раз).
- Опершись двумя руками о спинку стула, подниматься на цыпочки, затем опускаться на пятки (15-20 раз).
- Опираясь двумя руками о стену (на высоте плеч) попеременно становиться на носки, затем на пятки (20 раз).
- На вдохе поднять руки вверх и встать на носки. На выдохе расслабиться (20 раз).
- Сидя на стуле, выполнять движение стопами в разные стороны — вверх, вниз, вправо, влево (15-20 раз).
- Вставать на цыпочки и опускаться обеими ногами одновременно (15-20 раз).

Александр ЖУКОВСКИЙ, г. Клецк

Осторожно: подагра!

В переводе с греческого языка «подагра» означает «капкан для ног». Это одна из разновидностей заболеваний суставов, причина которой — отложение мочевой кислоты (уратов) в суставах. Проще говоря — это отложение солей. От подагры страдают все суставы, начиная от пальцев рук и заканчивая пальцами ног. При лечении, помимо медикаментозных средств, широко используют и народные методы. Вот некоторые рецепты.

- Свежие цветки сирени насыпать (неплотно, не утрамбовывая) в полулитровую емкость до верха, залить водкой или спиртом, настоять три недели в темном месте, процедить. Пить по 30 капель три раза в день до еды. Курс лечения — три месяца. С этой же настойкой можно делать растирания и компрессы.
- Смешать по пять частей сушеных измельченных травы душицы и тимьяна, три части плодов шиповника и две части листьев ежевики. Заваривать и пить, как чай. Курс лечения — длительный.
- Измельчить 200 г чеснока, 300 г репчатого лука, добавить 500 г размятой клюквы, все тщательно перемешать, плотно укупорить и дать настояться в темном месте сутки. Затем к готовой смеси добавить 1 кг меда и все хорошо перемешать. Съедать по 1 ч.л. три раза в день за 15-20 минут до еды. Курс — пока смесь не закончится.
- Измельчить в порошок шесть частей лаврового листа и одну часть иголок можжевельника. Смешать с двенадцатью частями свежего (лучше домашнего) сливочного масла. Использовать для втирания в больные места как обезболивающее средство.

Ольга МОЛОСТОВА, травница, г. Никольск Пензенской обл.

ВНИМАНИЕ! Прежде, чем воспользоваться тем или иным рецептом, проконсультируйтесь с лечащим врачом!

Редактор Татьяна САНЧУК
Редактор Татьяна КАПЕЕВА
Составитель Татьяна ГАВРУСЕВА
Верстка Светлана СИВЕНКОВА
Корректор Екатерина ГОНЧАРОВА
Полиграфическая
Тел./факс (8-10-375-222) 32-71-36

Учредитель и издатель
ООО «Издательский дом «Толока»
Свидетельство о регистрации
ПИ № ФС77-38467 выдано 21.12.2009 г
Федеральной службой по надзору
за соблюдением законодательства
в сфере массовых коммуникаций
и охране культурного наследия

Адрес редакции: 214000 г. Смоленск,
ул. Тенишевой, д. 4а
Тел. (8-4812) 64-75-65, 64-75-64
Тел./факс 64-75-47
sekretar@smolensk.toloka.com

Для писем: 214000 г.Смоленск,
главпочтамт, а/я 200
E-mail: nd@toloka.com

Юридический адрес:
214000 г. Смоленск,
ул. Тенишевой, 4а

Распространитель —
ООО «Толока в России»
Тел. (8-4812) 61-19-90,
61-19-80, 64-75-35
E-mail: opt@smolensk.toloka.com

Подписной индекс:
15593 «Почта России»

Подписан в печать 19.02.2013 г.
Время подписания 16.00

Тираж 63200 экз. Заказ № 00912
отпечатан
в ООО «Типография Михайлова-С»,
214020, г. Смоленск, ул.Шевченко, 86.

Набран и сверстан в компьютерном
центре ЗАО «Редакция газеты «Толока»

Охраняется Законом.об авторском праве. Воспроизведение этого сборника полностью или частично без письменного разрешения издателя запрещено и будет преследоваться в судебном порядке.

За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель

Цена свободная.

Предоставлением своих персональных данных (ФИО, паспортные данные, адрес регистрации, ИНН, номер страхового пенсионного свидетельства) субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для достижения целей установленных действующим законодательством РФ

Редакция имеет право опубликовывать любые присланные в свой адрес произведения, обращения читателей, письма, иллюстрированные материалы Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения на территории стран СНГ, Литвы, Латвии в любой форме и любым способом.

На 1-й обложке: Александр ЛИТИН
использованы фото

Выпуск №2 «Домашней энциклопедии здоровья» —

«Здоровье пенсионера»

Многие панически боятся пенсии, полагая, что это именно тот рубеж, перешагнув который, каждый человек сталкивается с проблемами, связанными со здоровьем. И сокрушаются: «А что делать? Годы берут свое». Но так ли все печально?

Кто-то из известных очень тонко подметил, что здоровье есть наименьшее благо в молодости и наибольшее — в старости. И ясно, что с возрастом своему здоровью нужно уделять все больше и больше внимания. Это и правильное питание, и разумное закаливание, физические нагрузки плюс поддерживающие и укрепляющие средства народной медицины.

Как все это совместить, чтобы почувствовать реальный оздоровительный эффект? Чему уделять больше внимания? Ищите ответы, а также проверенные рецепты и позитивный опыт в выпуске № 2 «Домашней энциклопедии здоровья» — «Здоровье пенсионера». Знайте: с нашим изданием любой пенсионер сможет дать фору тем, кто пока еще находится «по другую сторону баррикад»!

В продаже с 18 июня.

«НАРОДНЫЙ ДОКТОР. СПЕЦВЫПУСК»
Выходит 1 раз в квартал
№ 1 (13), март 2013 г.

Шеф-редактор Татьяна САНЧУК
Редактор Татьяна КАЛЕЕВА
Составитель Татьяна ГАВРУСЕВА
Верстка Светлана СИВЕНКОВА
Корректор Екатерина ГОНЧАРОВА

Приемная:
тел./факс (8-10-375-222) 32-71-36

Учредитель и издатель
ООО «Издательский дом «Толока»

Свидетельство о регистрации
ПИ № ФС77-38467 выдано 21.12.2009 г.
Федеральной службой по надзору
за соблюдением законодательства
в сфере массовых коммуникаций
и охране культурного наследия

Адрес редакции: 214000 г. Смоленск,
ул. Тенишевой, д. 4а
Тел. (8-4812) 64-75-65, 64-75-64
Тел./факс 64-75-47
sekretar@smolensk.toloka.com

Для писем: 214000 г.Смоленск,
главпочтамт, а/я 200
E-mail: nd@toloka.com

Юридический адрес:
214000 г. Смоленск,
ул. Тенишевой, 4а

Распространитель —
ООО «Толока в России»
Тел. (8-4812) 61-19-90,
61-19-80, 64-75-35
E-mail: opt@smolensk.toloka.com

Подписной индекс:
15593 «Почта России»

Подписан в печать 19.02.2013 г.

Выпуск №2
«Домашней

«Здор
пенси

Многие панич
боятся пенсии,
лагая, что это им
но тот рубеж, п
шагнув котор
каждый чело
сталкивается с
блемами, связ
ными со здоровь
И сокрушаются:
что делать? Го
берут свое». Но
ли все печально?

Кто-то из известн
тонко подм

Юридический адрес:
214000 г. Смоленск,
ул. Тенишевой, 4а

Распространитель —
ООО «Толока в России»
Тел. (8-4812) 61-19-90,
61-19-80, 64-75-35
E-mail: opt@smolensk.toloka.com

Подписной индекс:
15593 «Почта России»

Подписан в печать 19.02.2013 г.
Время подписания 16.00

Тираж 63200 экз. Заказ № 00912
отпечатан
в ООО «Типография Михайлова-С»,
214020, г. Смоленск, ул.Шевченко, 86.

Набран и сверстан в компьютерном
центре ЗАО «Редакция газеты «Толока»

Охраняется Законом об авторском праве. Воспроизведение этого сборника полностью или частично без письменного разрешения издателя запрещено и будет преследоваться в судебном порядке.

За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.

Цена свободная.

Предоставлением своих персональных данных (ФИО, паспортные данные, адрес регистрации, ИНН, номер страхового пенсионного свидетельства) субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для достижения целей, установленных действующим законодательством РФ

Редакция имеет право опубликовывать любые присланные в свой адрес произведения, обращения читателей, письма, иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения на территории стран СНГ, Литвы, Латвии в любой форме и любым способом.

Фото на обложке: Александр ЛИТИН
В номере использованы фото
Shutterstock.com

каждый
сталкивает
блемами,
ными со зд
И сокруша
что делать
берут свое
ли все печа

Кто-то из из
очень тонко
тил, что зд
есть наиме
благо в мол
ясно, что с во
все больше и
тание, и разу
плюс поддерж
родной медиц

Как все это со
ный оздоровит
внимания? Ищ
цепты и позити
энциклопедии з
Знайте: с наши
дать фору тем,
сторону баррика

В продаже с 18

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ
ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ!
Твой рецепт нужен всем!
Подпишись! Индекс в каталогах "Почта России" – 60300, "Пресса России" и "Роспечать" – 18127
ОКТЯБРЬ 2006
БОЛЕЕ 100 РЕЦЕПТОВ наших читателей всего за 8 рублей
ПРАВДИЧНОЕ ЗАСТОЛЬЕ
Семья Ивановых из Калуги приглашает на воскресный чай стр. 10–11
ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ С АРОМАТОМ СЛИВЫ

NIKITA

www.nikita.ru • wap.nikita.ru

NEW

Последние новинки, которые сюда не вошли, ты сможешь скачать, отправив **NLUB** на номер **8882**

ОТПРАВЬ SMS С КОДОМ НА НОМЕР 8881 — МОНОФОНИЯ (Nokia, Samsung, Siemens, EMS), ВИБРО-ПОЛИФОНИЯ; НА НОМЕР 8887 — РЕАЛТОНЫ

НОВИНКИ

Песня	Исполнитель	Nokia	Samsung, Siemens	EMS	Вибро-полифония	Реалтоны
In The Shadows	The Rasmus	[illegible]	8611024	8611057	8611037	8615557
Jokero	Akcent	[illegible]	8667668	8667670	8667664	8615460
My Number One	Helena Paparizou	8640232	8640334	8640332	8640330	8615544
Someone Else	Allegro	8667997	8667993	8667996	8667994	8615513
Sorry	Madonna	8668852	8668853	8668854	8668857	–
Take It	Tom Novy & Lima	8668134	8668133	8668135	8668129	8615524
Белые пятна	Вячеслов Бутусов	8667740	8667739	8667741	8667738	8615471
Будущие мамы	Лигалайз	8668166	8668164	8668167	8668161	8615535
Были танцы	Бьянка	8668206	8668207	8668205	8668202	8615560
Колумбия Пикчерз не представляет	Банд'Эрос	8668150	8668149	8668151	8668144	–
Королева	Королева	8668126	8668125	8668127	8668121	–
Люблю	Бьянка	8668897	8668896	8668895	8668890	8615771
Нежность моя	Валерия	8668418	8668417	8668419	8668413	8615572
Убегаю	Амега	8668143	8668141	8668142	8668138	8615532
Я лечу	Валерия	8668259	8668258	8668260	8668255	8615567

БОМБЫ

Песня	Исполнитель	Nokia	Samsung, Siemens	EMS	Вибро-полифония	Реалтоны
Белые розы	Ласковый май	8666048	8666047	8666049	8666043	–
Вижу тебя (из т/с "На подиум красивой")	А. Высотская	8663280	8663279	8663281	8663275	8615168
Вне зоны доступа	Город 312	8661059	8661058	8661060	8661054	8614804
Возле дома твоего	Серёга	8652702	8652701	8652703	8652698	8614068
Даже если ты уйдешь	Сергей Лазарев	8652629	8652628	8652630	8652624	8614023
За любовь	Влад Топалов	8656898	8656900	8656899	8656881	8614439
Любовь-красавица	Зара	8662144	8662143	8662142	8662138	8615020
Медляк	Mr. Credo	8644062	8644064	8644063	8644059	8612385
Опа	Дискотека Авария	8666617	8666618	8666620	8666614	–
Останусь (из к/ф "Дневной дозор")	Город 312	8651211	8651210	8651212	8651207	8613819
Сердце-магнит	Согдиана	8662463	8662462	8662464	8662458	8615074
Чёрные глаза	Айдамир Мугу vs Crazy Frog	8646670	8646672	8646671	8646667	8613037
Чудная долина	Mr. Credo	8654413	8654412	8654414	8654409	8614196
Я просто сразу от тебя уйду	Виктория Дайнеко	8660918	8660917	8660919	8660914	8614802
Як цуп цоп... (Levan Polkka-ХИТ Интернета)	Loituma	8660523	8660522	8660524	8660520	8614767

Просто отправь SMS с кодом реалтона на номер: 8887

ПРИКОЛЬНЫЕ ЗВОНКИ

А я туда попала или не туда?	Клара и Дора	8610771
А-а-а! Мой телефон шевелится, он - живой!	Очень страшный звонок	8611820
Аллоу! Аллоу! Аллоу!	Прикол	8610348
Котёночек, ответь, пожалуйста...	Звонок от любимого парня	8610236
Малыш, подними трубку.	Звонок от любимого	8612720
Милый, твое солнышко звонит! (Любимая соскучилась)	Звонок парню	8611468
Привет, моя сладкая...	Звонок от любимого	8610237
Тебе звонят, ты чё, не слышишь, опять на ком-то громко дышишь?	Звонок парню	8611463
Тополь, тополь, я - соска. Как слышно? Приём!	Клара и Дора	8610772

Хочешь еще приколов? Отправь **PLUB** на номер 8882

БУДИЛЬНИКИ

	Еще один сумасшедший лягушонок	8614584
Бойкий будильник	MP3-будильник	8611657
Вставай-вставай! (канкан mix)	HEAVY METAL	8614666
Вставай, кому говорят!!!	MP3-будильник	8615317
Крик петуха	MP3-будильник	8611666
Просыпайся, улыбайся и бегом навстречу новому дню!	MP3-будильник	8611655
9..8..7... - ПОДЪЕМ!!!		

Нужен будильник мощнее? Отправь **BLUB** на номер 8882

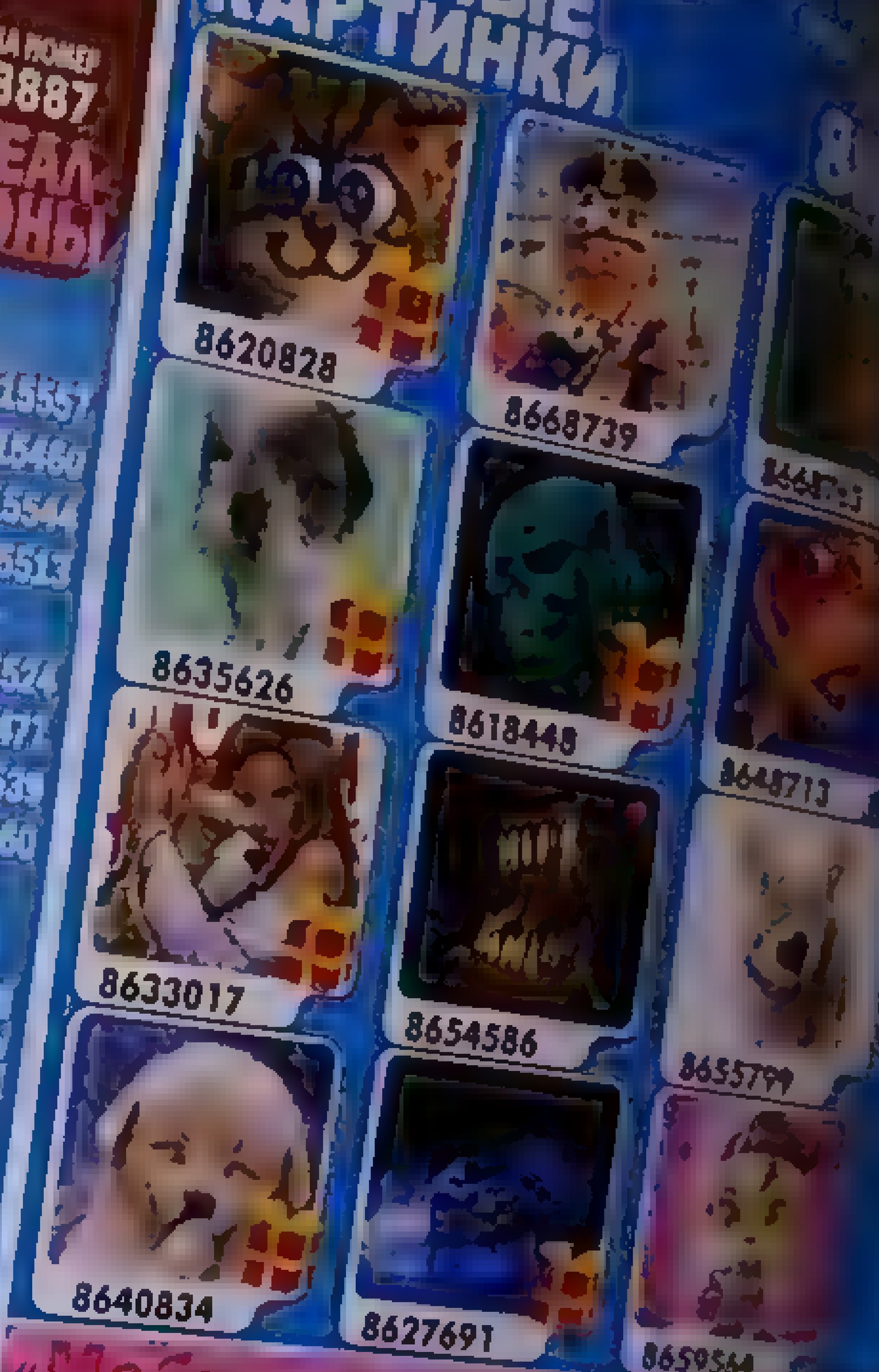
МУЗЫКАЛЬНЫЕ ТАЛИСМАНЫ

Звонок, приносящий удачу и деньги	8615234
Приворотный звонок любви	8615230
Звонок, приносящий счастье	8615226

РЕКЛАМА

Скачав одну в подарок вторую бесплатно!

ЦВЕТНЫЕ КАРТИНКИ



«Мобильные Знакомства»

Отправь SMS-кой слово: **LUBLU** на номер: **8888**

Теперь и для абонентов «Билайн» - 0,08 у.е.

Теперь с фото!

ПРИЗНАНИЯ В ЛЮБВИ

Хочешь покорить сердце любимого или возлюбленной? Самые лучшие и страстные признания в любви

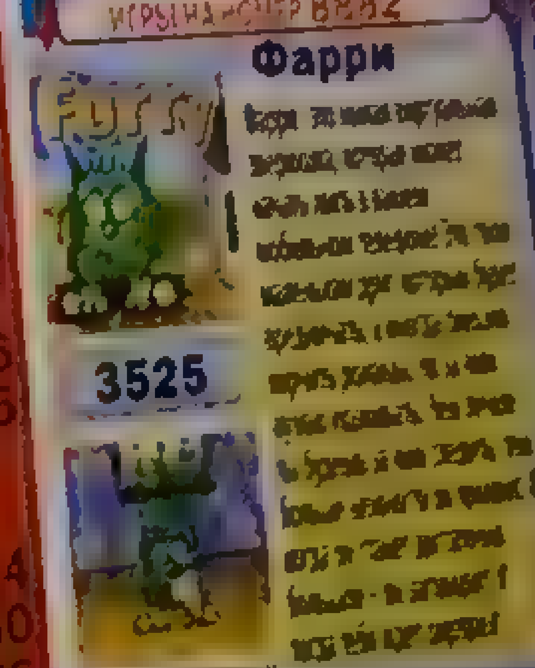
ПРИЗНАНИЕ ДЕВУШКЕ отправь SMS-кой код - W27 на номер: 8881 ПРИЗНАНИЕ ПАРНЮ M27

JAVA-ИГРЫ

Отправь SMS с кодом игры на номер 8882

Фарри — 3525

Ледниковый период 2 — 3524



Отправляя SMS-запрос на короткие номера компании NIKITA, абонент дает согласие на получение информации об услугах...
Совместимость телефонов: Цветные картинки: Alcatel, Motorola, Nokia, Panasonic, Sagem, Samsung, Sony Ericsson, Siemens... РЕАЛТОНЫ и MP3: Alcatel: OT756, OT757; Nokia: 6230, 6630, 6170, 7270, 6680, 6681, ... Вибротоны (полифония): LG, Samsung, Nokia: 2650, 2355, 2855, 3200, 3205, 3220, 3600, 3620, 3650, 3660, 5140, 6020, 6021, 6600, 6650, 6651, 6810, 6820, 6822, 7200, 7250, 7650... P910i...
Полный список поддерживаемых моделей, операторов и регионов обслуживания смотрите на сайте www.nikita.ru
Служба поддержки: (495) 115-97-77 (круглосуточно); email: help@nikita.ru
Для получения цветной картинки, анимации, полифонической мелодии, MP3, AMR, MMF, видео, тем, часов, а также других ... действительна в течение 24 часов с момента получения. В случае ошибочного запроса услуга будет считаться оказанной. ... пройдя по которой, попадете в раздел с играми выбранного жанра. Вы сможете закачать любую игру, подобранную специально для Вашей модели ... При заказе любой игры Вы получите WAP-ссылку, пройдя по которой, попадете в раздел с играми выбранного жанра... телефонов смотрите на сайте www.888x.ru.
Стоимость запроса (без НДС) на номер: 8881 - 0,99$; 8882 - 3$; 8888 - 0,08$; 8887 - 2$ ...

NIKITA
www.nikita.ru • wap.nikita.ru
NEW
Последние новинки, которые сюда не вошли, ты сможешь скачать, отправив NLUB на номер 8882
ОТПРАВЬ SMS С КОДОМ НА НОМЕР 8881
МОНОФОНИЯ
Nokia Samsung Siemens EMS
ВИБРО! ПОЛИФОНИЯ
НА НОМЕР 8887
РЕАЛТОНЫ
НОВИНКИ
In The Shadows The Rasmus
Jokero Akcent
My Number One Helena Paparizou
Someone Else Allegro
Sorry Madonna
Take It Tom Novy & Lima
Белые пятна Вячеслав Бутусов
Будущие мамы Лигалайз
Были танцы Бьянка
Королева Королева
Люблю Бьянка
Нежность моя Валерия
Убегаю Амега
Я лечу Валерия
БОМБЫ
Белые розы Ласковый май 8666048 8666047 8666049 8666043
Вижу тебя (из т/с "Не родись красивой") А. Высотская 8663280 8663279 8663281 8663275 8615168
Вне зоны доступа Город 312 8661059 8661058 8661060 8661054 8614804
Возле дома твоего Серёга 8652701 8652703
Даже если ты уйдешь... Сергей Лазарев 8652629 8652628 8652630 8652624 8614023
За любовь Влад Топалов 8656898 8656900 8656899 8656881 8614439
Любовь-красавица Зара 8662144 8662143 8662142 8662138 8615020
Медлян Mr. Credo 8644064 8644063 8644059 8612385
Опа Дискотека Авария 8666618 8666620 8666614
Останусь (из т/с "Дневной дозор") Город 312 8651210 8651212 8651207 8613819
Сердце-магнит Согдиана 8662463 8662462 8662464 8662458 8615074
Чёрные глаза Айдамир Myry vs Crazy Frog 8646670 8646672 8646671 8646667 8613037
Чудная долина Mr. Credo 8654413 8654412 8654414 8654409 8614196
Я просто сразу от тебя уйду Виктория Дайнеко 8660918 8660917 8660919 8660914 8614802
Як цуп цоп... (Levan Polkka-ХИТ Интернета) Loituma 8660523 8660522 8660524 8660520 8614767
Просто отправь SMS с кодом реалтона на номер: 8887
ПРИКОЛЬНЫЕ ЗВОНКИ
А я туда попала или не туда?
телефон шевелится, он - живой!
Клара и Дора 8610771
Очень страшный звонок 8611820
Прикол 8610348
Звонок от любимого парня 8610236
Звонок от любимого 8612720
8620828
8635626
8633017
8640834
Отправь
Теперь и для абонентов «Билайн» - 0,08 у.е.
Теперь с фото!
Хочешь покори
Самые лучи
ПРИЗНАНИЕ ДЕВУ
отправь SMS-кой код
W27

РЕКЛАМА
Скачай одну и получи вторую бесплатно!
ЦВЕТНЫЕ КАРТИНКИ
8881
8620828
8668739
8668763
8635626
8618448
8648713
8633017
8654586
8655799
8640834
8627691
8659564
«Мобильные Знакомства»
Отправь SMS-кой слово:
LUBLU
на номер:
8888
Теперь и для абонентов «Билайн» - 0,08 у.е.
ТЕПЕРЬ С ФОТО!
ПРИЗНАНИЯ В ЛЮБВИ

…ано	8662463	8662462	8662464	8662458	8615074
…Мугу vs Crazy Frog	8646670	8646672	8646671	8646667	8613037
Mr. Credo	8654413	8654412	8654414	8654409	8614196
Виктория Дайнеко	8660918	8660917	8660919	8660914	8614802
Loituma	8660523	8660522	8660524	8660520	8614767

Просто отправь SMS с кодом реалтона на номер: 8887

ПРИКОЛЬНЫЕ ЗВОНКИ

А я туда попала или не туда?	Клара и Дора 8610771
А-а-а! Мой телефон шевелится, он - живой!	Очень страшный звонок 8611820
Аллоу! Аллоу! Аллоу!	Прикол 8610348
Котёночек, ответь, пожалуйста...	Звонок от любимого парня 8610236
Малыш, подними трубку.	Звонок от любимого 8612720
Милый, твое солнышко звонит! (Любимая соскучилась)	Звонок парню 8611468
Привет, моя сладкая...	Звонок от любимого 8610237
Тебе звонят, ты чё, не слышишь, опять на ком-то громко дышишь?	Звонок парню 8611463
Тополь, тополь, я - сосна. Как слышно? Приём!	Клара и Дора 8610772

Хочешь еще приколов? Отправь PLUB на номер 8882

БУДИЛЬНИКИ

Бойкий будильник	Еще один сумасшедший лягушонок 8614584
Вставай-вставай! (канкан mix)	MP3-будильник 8611657
Вставай, кому говорят!!!	HEAVY METAL 8614666
Крик петуха	MP3-будильник 8615317
Просыпайся, улыбайся и бегом навстречу новому дню!	MP3-будильник 8611666
9..8..7... - ПОДЪЕМ!!!	MP3-будильник 8611655

Нужен будильник мощнее? Отправь BLUB на номер 8882

МУЗЫКАЛЬНЫЕ ТАЛИСМАНЫ

Звонок, приносящий удачу и деньги	8615234
Приворотный звонок любви	8615230
Звонок, приносящий счастье	8615226

Отправляя SMS-запрос на короткие номера компании NIKITA, абонент дает согласие на получение информации об услугах,
Совместимость телефонов: … Alcatel, Motorola, Nokia, Panasonic, Sagem, Samsung, Sony Ericsson, Siemens, Pantech … • РЕАЛТОНЫ: • MP3: Alcatel: OT756, OT757; Nokia: 6230, 6630, 6170, 7270, 6680, 6681, 6260, 6670, … • Вибротоны (полифония): LG, Samsung, Nokia … 3200, 3205, 3220, 3600, 3620, 3650, 3660, 5140, 6020, 6021, 6600, 6650, 6651, 6810, 6820, 6822, 7200, 7260, 7650, … • AMR: Nokia: 2650, 2355, 2855, … P910i
Полный список поддерживаемых моделей, операторов и регионов обслуживания смотрите на сайте www.nikita.ru
Служба поддержки: (495) 115-97-77 (круглосуточно); email: help@nikita.ru
Внимание! Для получения цветной картинки, анимации, полифонической мелодии, MP3, AMR, MMF, видео, тем, часов, а также услуги … действительна в течение 24 часов с момента получения. В случае ошибочного запроса услуга будет считаться оказанной. … пройдя по которой, попадете в раздел с играми выбранного жанра. Вы сможете закачать любую игру, подобранную специально для Вашей модели телефона … При заказе любой игры Вы получите WAP-ссылку, пройдя по которой, попадете в раздел с играми выбранного жанра. … телефонов смотрите на сайте www.888x.ru.
Стоимость запроса (без НДС) на номер: 8881 - 0,995; 8882 - …

8651207 8613819
8662458 8615074
8646667 8613037
8654409 8614196
8660914 8614802
8660520 8614767
на номер: 8888
ТЕПЕРЬ С ФОТО!
ПРИЗНАНИЯ В ЛЮБВИ
Хочешь покорить сердце любимого или возлюбленной?
Самые лучшие и страстные признания в любви.
ПРИЗНАНИЕ ДЕВУШКЕ
отправь SMS-кой код - W27
на номер: 8881
ПРИЗНАНИЕ ЮНОШЕ
отправь SMS-кой код - M27
JAVA-ИГРЫ
ОТПРАВЬ SMS С КОДОМ ИГРЫ НА НОМЕР 8882
ОТПРАВЬ SMS С КОДОМ ИГРЫ НА НОМЕР 8883
Furry
Фарри
Фарри - это милая виртуальная зверюшка, которая может начать жить в вашем мобильном телефоне! Это твой маленький друг, который будет вредничать, а иногда смешно корчить рожицы. Но за ним нужно ухаживать. Чем лучше ты будешь за ним следить, тем больше нежности он проявит. А когда он станет достаточно большой – он заговорит! И тогда тебя ждет сюрприз!
3525
ICE AGE 2 ARCTIC SLIDE
Ледниковый период 2: Арктика в покате
А вот и безумная саблезубая белка! Жадная до своих орехов, она и в этой игре как чокнутая носится в поисках чего погрызть. Чем больше орехов она соберет – тем выше результат. Невероятно простая и одновременно невероятно смешная и интересная игра. Да к тому же ещё и красивая до жуте!
3524
SUPER-PUPER-MEGA HiT
Клара и Дора 8610771
Звонок от любимого 8612720
Звонок парню 8611468
Звонок от любимого 8610237
Звонок парню 8611463
Клара и Дора 8610772
на номер 8882
расшедший лягушонок 8614584
MP3-будильник 8611657
HEAVY METAL 8614666
MP3-будильник 8615317
MP3-будильник 8611666
MP3-будильник 8611655
LUB на номер 8882
8615234
8615230
8615226
ает согласие на получение информации об услугах, предоставляемых компанией NIKITA.
Полифония: Alcatel, Motorola, Nokia, Sagem, Samsung, Siemens, Sony Ericsson, Sharp • Монофония: LG, Nokia, Samsung, Sony Ericsson, Siemens, Pantech • Полифония: Alcatel, Motorola, Nokia, Sagem, Samsung, Siemens, Sony Ericsson, Sharp • Монофония: LG, Nokia, Samsung, Sony Ericsson: K500i, K700i, S700i, P800, 6630, 6170, 7270, 6680, 6681, 6260, 6670, 7610, 7260, 3230; Motorola: E398, V220, C650, V180, V300, V500, V535, V600, V3, V80; Sony Ericsson: K500i, K700i, S700i, P800, 6651, 6810, 6820, 6822, 7200, 7260, 7650, N-Gage QD • MMF: Samsung, LG, NEC, Panasonic, Philips, Sharp, Siemens, Sony Ericsson, Voxtel.
вания смотрите на сайте www.nikita.ru
email: help@nikita.ru
тем, часов, а также услуги „Университет Знакомств" необходимо подключить WAP/GPRS или INTERNET/GPRS (в зависимости от модели телефона) у своего оператора
оказанной. Актуальность представленной информации гарантируется в течение двух месяцев со дня публикации. При заказе любой игры, Вы получите
специально для Вашей модели телефона. Дополнительную информацию и детальный список совместимости телефонов смотрите на сайте www.8883.
Вы сможете закачать любую игру, подобранную специально для Вашей модели телефона. Дополнительную информацию и детальный список совместимости
8887 - 2$ (МТС - 1,9$): 8883 - 5$ Точную стоимость в рублях узнавайте в справочной службе своего оператора

Хочешь покорить серд
Самые лучшие и страст
ПРИЗНАНИЕ ДЕВУШКЕ
отправь SMS-кой код
W27
8881
JAVA-ИГРЫ
ОТПРАВЬ SMS С КОДОМ ИГРЫ НА НОМЕР 8882
Фарри
Фарри - это милая виртуальная зверюшка, которая может начать жить в вашем мобильном телефоне! Это твой маленький друг, который будет вредничать, а иногда смешно корчить рожицы. Но за ним нужно ухаживать. Чем лучше ты будешь за ним следить, тем больше нежности он проявит. А когда он станет достаточно большой – он заговорит! И тогда тебя ждет сюрприз!
3525
Ледниковый период 2: Арктика в покате
А вот и безумная саблезубая белка! Жадная до своих орехов, она и в этой игре как чокнутая носится в поисках чего погрызть. Чем больше орехов она соберет – тем выше результат. Невероятно простая и одновременно невероятно смешная и интересная игра. Да к тому же ещё и красивая до жути!
3524
SUPER-PUPER-MEGA HiT
ПРИ
Следующий
шейся традиции
сылай и ты рецен
готовить!". В письм
с индексом, телефон
опубликованных
получишь его
цию или соо
номер: 8887
Клара и Дора 8610771
страшный звонок 8611820
Прикол 8610348
от любимого парня 8610236
Звонок от любимого 8612720
Звонок парню 8611468
Звонок от любимого 8610237
Звонок парню 8611463
Клара и Дора 8610772
LUB на номер 8882
один сумасшедший лягушонок 8614584
MP3-будильник 8611657
HEAVY METAL 8614666
MP3-будильник 8615317
MP3-будильник 8611666
MP3-будильник 8611655
8615234
8615230
8615226
ому дню!
Отправь BLUB на номер 8882
ТАЛИСМАНЫ
NIKITA, абонент дает согласие на получение информации об услугах, предоставляемых компанией NIKITA.
Монофония: LG, Nokia, Samsung, Siemens
Монофония: Alcatel, Motorola, Nokia, Sagem, Samsung, Siemens, Sony Ericsson, Sharp
Полифония: Alcatel, Motorola, Nokia, Sagem, Samsung, Siemens, Sony Ericsson, Sharp
Motorola: E398, V220, C650, V180, V300, V500, V535, V600, V3, V80; Sony Ericsson: K500i, K700i, S700i, P800, P900, P910,
Samsung, LG, NEC, Panasonic, Philips, Sharp, Siemens, Sony Ericsson, Voxtel.
Samsung, LG, NEC, Panasonic, Philips, Sharp, Siemens, Sony Ericsson, Voxtel.
ретионов обслуживания смотрите на сайте www.nikita.ru
(круглосуточно); email: help@nikita.ru
Точную стоимость в рублях узнавайте в справочной службе своего оператора

...сто отправь ...

...а туда попала или не туда?
...а-а! Мой телефон шевелится, он ...
...ллоу! Аллоу! Аллоу!
Котёночек, ответь, пожалуйста...
Малыш, подними трубку.
Малыш, твое солнышко звонит! (Любимая соскучилась ...
Милый, моя сладкая...
Привет, ты чё, не слышишь, опять на ком-то громко дышишь ...
Тебе звонят, тополь, я - сосна. Как слышно? Приём!
Тополь, тополь, я - сосна. Как слышно? Приём!

Хочешь еще приколов? Отправь PLUB на номер ...
и будильники

Еще один сумасшедший лягушонок ...
MP3-будильник 8615311
HEAVY METAL 8611666
MP3-будильник 8611655
MP3-будильник 8881

Бойкий будильник
Вставай-вставай! (канкан mix)
Вставай, кому говорят!!!
Крик петуха
Просыпайся, улыбайся и бегом навстречу новому дню!
9..8..7... - ПОДЪЕМ!!!

Нужен будильник мощнее? Отправь BLUB на номер
музыкальные талисманы

Звонок, приносящий удачу и деньги 8615234
Приворотный звонок любви 8615230
Звонок, приносящий счастье 8615226

Отправляя SMS-запрос на короткие номера компании NIKITA, абонент дает согласие на получение информации об услугах, предоставляемых компанией NIKITA.
Совместимость телефонов: Цветные картинки: Alcatel, Motorola, Nokia, Panasonic, Sagem, Samsung, Sony Ericsson, Siemens, Pantech • Полифония: Alcatel, Motorola, Nokia, ... • Виброзвоны (полифония): LG, Samsung, Nokia • Реалтоны • MP3: Alcatel: OT756, OT757; Nokia: 6230, 6630, 6170, 7270, 6680, 6681, 6260, 6670, 7610, 7260, 3230; Motorola: E398, V220, ... • AMR: Nokia: 2650, 2355, 2855, 3200, 3205, 3220, 3600, 3620, 3650, 3660, 5140, 6020, 6021, 6600, 6650, 6651, 6810, 6820, 6822, 7200, 7260, 7650, N-Gage QD • MMF: Samsung, LG, NEC, Panasonic ... P910i
Полный список поддерживаемых моделей, операторов и регионов обслуживания смотрите на сайте www.nikita.ru
Служба поддержки: (495) 115-97-77 (круглосуточно); email: help@nikita.ru
Внимание! Для получения цветной картинки, анимации, полифонической мелодии, MP3, AMR, MMF, видео, тем, часов, а также услуги „Университет Знакомств" необходимо подключить WAP/GPRS или ... Актуальность представленной информации гарантируется в течение двух месяцев ... действительна в течение 24 часов с момента получения. В случае ошибочного запроса услуга будет считаться оказанной. Актуальность представленной информации ... Дополнительную информацию ... пройдя по которой, попадете в раздел с играми выбранного жанра. Вы сможете закачать любую игру, подобранную специально для Вашей модели телефона. Дополнительную ...
При заказе любой игры Вы получите WAP-ссылку, пройдя по которой, попадете в раздел с играми выбранного жанра. Вы сможете закачать любую игру, подобранную специально для Вашей модели телефона.
телефонов смотрите на сайте www.888x.ru.
Стоимость запроса (без НДС) на номер: 8881 - 0,99$; 8882 - 3$; 8888 - 0,08$; 8887 - 2$ (МТС - 1,95$); 8883 - 5$ Точную стоимость в рублях узн...

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ

ЧИТАЙ В ЭТОМ НОМЕРЕ:

МЕНЮ СЕЗОНА 4–9
- Фаршированный кабачок
- Макароны с грибным соусом
- Запеченный карп

ПРАЗДНИЧНОЕ ЗАСТОЛЬЕ 14–19
- Тушеные баклажаны
- Говяжьи почки в сметане
- Деревенские пирожки

БАБУШКИНА ШКОЛА 20–21
- Пирог на кефире
- Чудо-яблочки
- Рябина моченая, хмельная

МИНИМУМ ЗАТРАТ 24–26
- Салат "Русский"
- Запеканка "Капустница"
- Сальдисон

ВКУСНО И ПОЛЕЗНО 30–35
- Салат "Витаминный"
- Цыпленок в тыкве
- Паштет из телячьей печени

ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ 36–39
- Жареные опята
- Огурчики "Нежные"
- Наливка из черноплодки

В ГОСТЯХ У ЧИТАТЕЛЕЙ 10–11
За чашечкой чая
Яблочный пирог

КУЛИНАРНЫЕ ТРАДИЦИИ 12–13
Родина моя Белоруссия

НА КУХНЕ ВСЕ БЫВАЕТ 22
Трудности перевода
Арбузы бочками!

МАМА НАУЧИЛА 40–41
- Салат "Петушок-гребешок"
- Разноцветная запеканка
- Торт "Ежик неколючий"

НА СКОРУЮ РУКУ 42–44
- Гренки
- Закуска из брынзы
- Рагу "Без хлопот"

РЕЦЕПТЫ КРАСОТЫ 46–47
- Салат "Белый танец"
- Десерт "Ореховый вкус"
- Коктейль "Горько!"

НАЦИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ 48–49
- Мясо по-армянски
- Пахлава по-бакински
- Осетинские пироги

ЗАМОРСКИЕ ЯСТВА 50-55
- Бискайский салат
- Роллы с лососем
- Индийские лепешки

СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ 58–61
- Кекс "Зебра"
- Пирожное "Картошка"
- "Воздушный поцелуйчик"

ДЕНЬ ГОРОДА 28–29
Москва — Воронеж

ЛЮБИМЫЙ ПРОДУКТ 36–37
Бочка меда

НАКРЫВАЕМ НА СТОЛ 56–57
Вальс цветов

ДЕЛИМСЯ СЕКРЕТАМИ 62

ПРИЗЫ И КОНКУРСЫ

Следующий номер нашего журнала выйдет 8 ноября. По уже сложившейся традиции он будет сформирован из писем наших читателей. Присылай и ты рецепт по адресу: 127521, Москва, а/я 60, журнал "Люблю готовить!". В письме обязательно укажи свои паспортные данные, адрес с индексом, телефон, дату рождения и конкурсную рубрику. Авторов всех опубликованных рецептов ждет денежный приз — 300 рублей. Когда ты получишь его почтовым переводом, пожалуйста, напиши об этом в редакцию или сообщи нам по электронной почте: gotovte@burda.ru

Сотрудник редакции шеф-повар со стажем Ирина Жукова

Горький мед

Осень — пора свадеб. Что ни суббота, то свадебный кортеж. Автомобильные гудки, марш Мендельсона, пробки в потолок, "Горько!". Хотя почему "горько", когда впереди столько счастливых дней?.. Этой осенью сама Москва переживала медовый месяц: в Коломенском проходила ярмарка меда. Более тысячи пчеловодов со всей России предлагали свою продукцию. Наша читательница, побывавшая на этом празднике сладкой жизни, особо отметила каштановый мед — "он приятно горчит". Другая хозяйка, пригласившая нас на чай, поделилась секретом: в шарлотку, помимо прочего, она кладет чернослив, что придает пирогу замечательную горчинку... Легкая горечь, видимо, необходима нашему организму. Пусть только будет она предметом исключительно кулинарных забот. Пусть это будет горечь меда. Горечь крепкого чая, заваренного заботливой рукой. Горечь рябины, зреющей на осеннем солнце до первых морозов.

Вам привет с Алтая

Мой муж Сергей — большой любитель рыбалки. Причем он не только ловит рыбу, но и прекрасно ее готовит. Вот блюдо, которому он меня научил. Вроде бы просто, но есть все какие "маленькие хитрости".

Бурланова Наталья, г. Барнаул

Запеченный карп

ПОНАДОБИТСЯ

- 3–4 карпа (примерно по 1 кг каждый)
- 2 большие моркови
- 2 луковицы средней величины
- 200 г майонеза
- 1 пучок петрушки
- 6 ст. л. растительного масла (для смазки и запекания)
- соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рыбу почистить от чешуи и выпотрошить, промыть — лучше приготовить ее сразу после улова, не замораживая, — посолить снаружи и внутри, смазать майонезом и положить на тщательно смазанный растительным маслом противень.

2. Запекать при температуре 170°С примерно 45–60 мин — в зависимости от размера рыбы.

3. Приготовить поджарку. Морковь помыть, очистить и натереть на крупной терке, лук нарезать полукольцами. Обжарить морковь и лук до золотистого цвета, постоянно помешивая, посолить по вкусу.

4. Петрушку мелко нарезать.

5. Выложить рыбу на широкое блюдо. Украсить сверху поджаркой и петрушкой.

Яблочный суп со сметаной

ПОНАДОБИТСЯ

- 500 г яблок (лучше антоновки); 0,7 л воды; 2 ст. л. муки; 1/2 стакана сметаны; 50 г лапши; соль и сахар по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яблоки очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками.

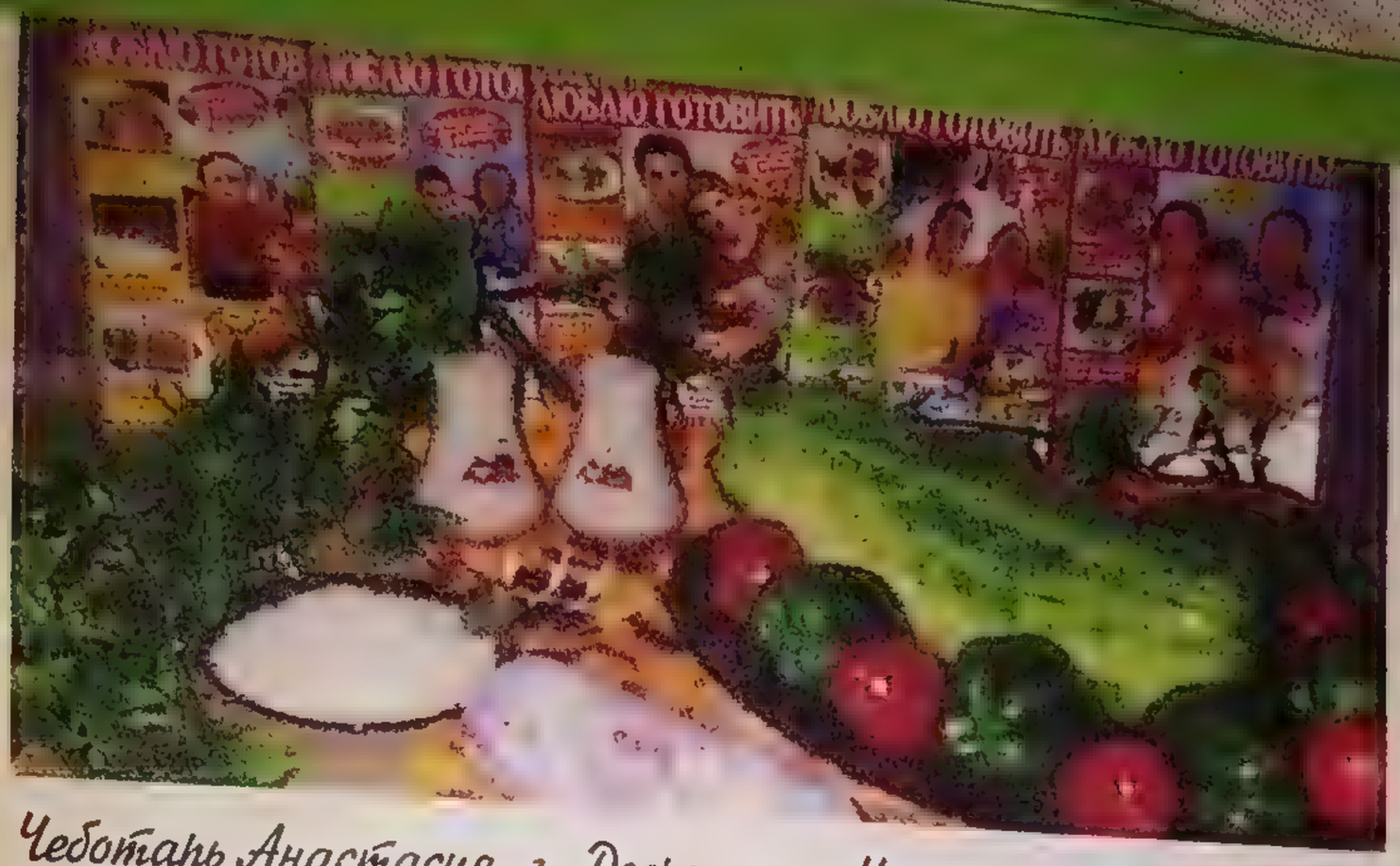
2. Воду посолить, добавить сахар и довести до кипения. Положить подготовленные яблоки и, немного поварив, всыпать просеянную муку. Постоянно помешивая, варить несколько минут.

3. Положить в суп отдельно сваренную лапшу. Сняв с огня, заправить сметаной.

КОНКУРС!

Когда ты получишь этот журнал, мы будем планировать декабрьский номер. Какие блюда ты готовишь в этом месяце? Опубликуй рецепт и получи 300 руб.

Пришли свое письмо с рассказом о себе, фотографией, рецептом и снимком блюда по



Чеботарь Анастасия, г. Дзержинск, Нижегородская обл. В огороде-то на грядках/ Кабачки как кабаны./ — Что мне делать? — плачет бабка./ — Ты возьми и начини!

Фаршированный кабачок

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 большой кабачок; 1 морковь; 1 луковица; 300 г мясного фарша; 100 г сметаны; 100 г слегка отваренного риса; 4 ст. л. растительного масла; соль; 1 пучок укропа (для украшения)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать, пережарить на растительном масле.

2. Обжарить мясной фарш, смешать его с рисом, луком и морковью.

3. Кабачок разрезать пополам вдоль, удалить семечки. Начинить половинки, выложить на противень (налив немного воды), смазать сметаной и поставить в духовку. Первые 15 мин запекать при 200°С, затем печь еще минут 20–25 при 180°С.

4. Подать, украсив зеленью.

Касимовская Екатерина, г. Пенза. Вкус этого супа мне запомнился с детства. Рецепт интересный, простой, очень советую приготовить.

Грибной суп

ПОНАДОБИТСЯ

● 50 г сушеных грибов; 2 небольших соленых огурца; 3 небольшие картофелины; 1 морковь; 1 луковица; 1 большой помидор; квас (по вкусу); растительное масло; лавровый лист; соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Огурцы, картошку и грибы (предварительно замоченные на 2 ч) мелко нарезать, положить в 2-литровую кастрюлю и залить водой так, чтобы только закрыть овощи и грибы.

2. Добавить в кастрюлю лавровый лист, посолить и варить суп 15–20 мин.

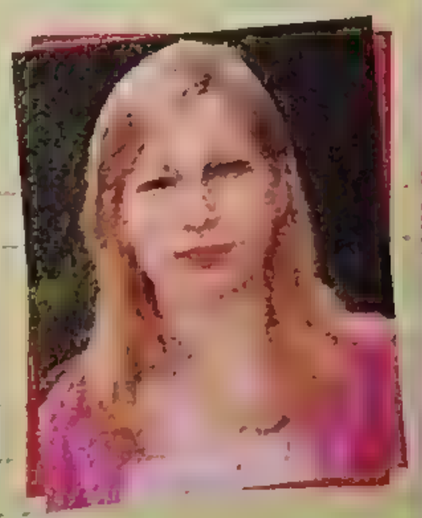
3. Приготовить поджарку. Пассеровать морковь, лук и помидор на растительном масле.

4. Влить квас и варить до готовности грибов. За несколько минут до снятия с огня добавить поджарку.

5. Суп подавать на стол в холодном виде.

Данковцева Екатерина, ст. Плавица, Липецкая обл. В качестве гарнира к этому блюду подойдут отварные овощи.

Телятина в сметане



ПОНАДОБИТСЯ

● 0,5 кг телятины; 0,5 кг свежих грибов; 1 морковь; 1 луковица; 200 г сметаны; сливочное масло для жарения; соль; молотый перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Лук и морковь пассеровать до мягкости. Мясо нарезать небольшими кусками и обжарить на масле в глубокой сковороде, переворачивая, до образования корочки. Соединить с луком и морковью.

2. Грибы нарезать на четвертушки, добавить в мясо и обжарить все вместе, пока объем грибного сока не уменьшится вполовину. Перемешать, приправить солью и перцем.

3. Влить сметану, снова перемешать, накрыть сковороду крышкой, убавить огонь и томить еще 20 мин.

4. Подавать с отварными овощами.

Рцякова Елена, г. Пятигорск. Никак не могла собраться и написать, но с наступлением сезона овощей решила поучаствовать в конкурсе.

Баклажаны с антоновкой

ПОНАДОБИТСЯ

2 баклажана; 2 зубчика чеснока; 1 крупная антоновка; 50 г твердого сыра; соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Баклажаны нарезать вдоль на ломтики толщиной 0,5–1 см, посолить и обжарить на растительном масле.

2. Выложить на блюдо в один слой, посыпать мелко нарезанным чесноком.

3. Очищенное яблоко натереть на крупной терке и обжарить до мягкости и появления розового оттенка. Выложить полученную массу равномерно на баклажаны.

4. Сверху посыпать натертым на средней терке сыром (чтобы он расплавился, это нужно сделать сразу же, на еще горячую яблочную массу). Прекрасная закуска на завтрак!

Шарипова Гульнара, г. Уфа. Я всегда стараюсь найти новые рецепты и большую часть времени провожу на кухне. А это блюдо особенно люблю, так как в нем много овощей. С ними у нас нет проблем — все растут на наших грядках. На фотографии — моя дочка, ей 2 годика...

Мясо с тестом и овощами

ПОНАДОБИТСЯ

- 500 г телячьей вырезки
- 1 стакан муки
- 1 яйцо
- 350 г капусты
- 3 крупные морковки
- 6 картофелин
- 3 помидора
- 2–3 болгарских перца (лучше разного цвета)
- 2 луковицы
- 2 ст. л. сливочного масла
- 100 г растительного масла
- соль; перец; вода

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Приготовить тесто. Развести муку в небольшом количестве воды, добавить яйцо и соль, замесить крутое тесто — как на пельмени. Смазать его предварительно растопленным сливочным маслом, скатать в длинную колбаску, разрезать на кусочки размером 3 х 3 см.

2. Мясо тщательно промыть в холодной проточной воде, нарезать небольшими кусочками.

3. Капусту нашинковать. Морковь и картошку помыть, почистить, болгарский перец помыть и освободить от плодоножки и сердцевины. Нарезать эти овощи некрупной соломкой, лук тонкими полукольцами, помидоры — кружочками.

4. В кастрюлю налить растительное масло и как следует раскалить его. Положить слоями мясо, капусту, морковь, картошку, кусочки теста, помидоры, болгарский перец, лук. Посолить (1,5 ст. л.), поперчить.

5. Добавить немного воды, закрыть крышкой и поставить на слабый огонь на 30–35 мин. Ничего мешать не надо! Когда все сварится, перевернуть кастрюлю вверх дном на большую широкую тарелку и выложить блюдо — мясо окажется сверху, а под ним слоями тесто и овощи.

Советы от Шариповой Гульнары

Вместо вырезки вполне сгодится филейный край.

Овощи перед тушением можно посыпать рубленой зеленью.

Кабачковый тортик

Мы с подругами покупаем журнал "Люблю готовить!", находим интересные рецепты, готовим и угощаем друг друга.

...Мне 45 лет. Сейчас я домохозяйка, занимаюсь с внучкой, а невестка вышла на работу. Я с детства собираю рецепты. Есть садовый участок, на зиму делаю запасы ягод и овощей: сушу, замораживаю, консервирую... И каждый год кроме своих традиционных заготовок изобретаю что-нибудь новенькое. Мои подруги и знакомые ждут опробованных мной рецептов, а потом готовят сами и рассказывают, кому что больше понравилось. А читателям я предлагаю нехитрый рецепт тортика из кабачков. Кабачок на 1,5 кг нужно почистить, натереть на крупной терке и обязательно отжать (чем сильне, тем лучше). Добавить 1–2 стакана муки, 2 яйца, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. соды, хорошо перемешать (тесто по консистенции напоминает густую сметану) — должно получиться 7 коржей. Пожарить их с обеих сторон. Затем каждый смазать майонезом, смешанным с измельченным чесноком. Украсить тортик можно рубленой зеленью и помидорами, порезанными кружками. Торт будет вкуснее, если оставить его на ночь в холодильнике.

Калинкова Р. Х., г. Ижевск

Горшунова Татьяна, г. Салават, Башкирия. Готовлю я дважды в день, а то и чаще! Этот журнал с рецептами для меня — хорошее подспорье.

Тыквенно-фруктовый плов

ПОНАДОБИТСЯ

1,5 стакана белого риса; 0,5 кг тыквы; 2 ст. л. сливочного масла; 3 кислых яблока; соль и специи по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рис промыть в холодной воде. Тыкву и яблоки помыть, очистить от кожуры, нарезать ломтиками (из яблок удалить сердцевину).

2. В кастрюле с толстым дном растопить масло. Покрыть дно ломтиками тыквы, затем выложить слой риса, потом слой яблок, снова рис и т. д. Последний (верхний) слой — рис.

3. Залить все подсоленной водой так, чтобы она чуть-чуть закрыла верхний слой риса, добавить специи.

4. Плов тушить под крышкой до готовности.

Зинченко Елена, г. Лабинск, Краснодарский край. В нашей семье так повелось, что готовят не только женщины, но и мужчины — мой брат и папа.

Рагу "Любовь-морковь"

ПОНАДОБИТСЯ

0,5 кг моркови; 1 кабачок или 2–3 баклажана; 0,5 кг сладкого перца; 0,5 кг помидоров; 4 луковицы; несколько зубчиков чеснока; зелень; соль; перец; хмели-сунели; растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Морковь мелко нарезать и обжарить в растительном масле. Переложить в кастрюлю, добавить чуть воды и тушить на тихом огне. Порезать кубиками перец, обжарить и уложить следующим слоем. То же проделать по очереди с луком и кабачками. Каждый слой нужно посолить и посыпать измельченным чесноком!

2. Незадолго до готовности (через 25–30 мин после начала тушения моркови) добавить зелень, хмели-сунели и нарезанные помидоры.

Совет от Зинченко Елены

Чтобы вода в кастрюле не выкипела, периодически нужно доливать свежей. Однако необходимо следить, чтобы рагу не превратилось в кашу!

Время приготовления 1 ч
Пищевая ценность 540 ккал
Количество порций — 8–10

Якимова Оксана, г. Чебоксары. Все здесь режется большими кусками, поэтому я назвала это блюдо просто: "Кусок".

Курица, тушенная с овощами

ПОНАДОБИТСЯ

- курица на 1 кг
- 4–5 картофелин среднего размера
- 2–3 моркови, также не очень большие
- 2 луковицы
- 0,8–1,0 кг белокочанной крепкой капусты
- 1/2 лимона
- 1/2 апельсина
- 1/2 стакана воды (желательно минеральной или отфильтрованной)
- специи и соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Курицу очистить от потрохов, хорошо вымыть в холодной проточной воде, порезать на порционные куски, чуть-чуть посолить, посыпать специями и слегка обжарить в глубокой кастрюле с толстым дном или в сотейнике (в течение 5–7 мин).

2. Морковь и лук почистить, порезать на четвертушки (морковь — вдоль и пополам), добавить в кастрюлю и потушить с курицей в течение 3–4 мин.

3. Картофель помыть и почистить, также порезать на четверти, капусту порубить как для засолки. И то и другое добавить в кастрюлю.

4. С лимона и апельсина снять цедру, порезать ее на кусочки и уложить сверху. Затем добавить половинки лимона и апельсина, нарезанные тонкими кружками.

5. Влить воду, закрыть крышкой, поставить в разогретую до 190–200°С духовку и тушить до готовности (40–45 мин).

6. Подавать горячим на общем блюде разложить или по тарелкам.

ПРОВЕРЕНО ЛГ РЕДАКЦИЯ

Печать означает, что блюдо приготовлено в редакции по рецепту читателя.

Никифорова Ольга, г. Кострома. Сами по себе макарошки не бог весть какой деликатес. Но с грибным соусом это нечто!...

Макароны с грибным соусом

ПОНАДОБИТСЯ

- 400 г макарон
- 200 г свежих грибов (подосиновиков, подберезовиков, белых)
- 2 ст. л. муки
- 1 стакан молока
- соль; перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Грибы отварить в подсоленной воде в течение 15 мин, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, перекрутить в мясорубке.

2. Муку слегка обжарить на сковороде на сливочном масле.

3. Энергично помешивая, постепенно, тонкой струйкой влить молоко, доведя смесь до консистенции густой сметаны.

4. Выложить на сковороду грибы, посолить, поперчить по вкусу, все перемешать, довести до кипения (но не кипятить).

5. Подавать в горячем виде к отварным макаронным изделиям (спагетти, рожки и т. д.)

Советы от Ирины Жуковой

Курицу удобно разделывать не ножом, а специальными ножницами. Куски можно слегка смазать аджикой или натереть чесноком. Вместо целой куриной тушки часто используют куриное филе. К готовому блюду подают сметану.

В соус для макарон можно добавить мелко порубленный пассерованный лук, а также (по желанию) измельченную зелень — душицу, базилик. Кроме того, соус можно "освежить" 2–3 каплями лимонного сока.

В ГОСТЯХ У ЧИТАТЕЛЕЙ

За вечерним чаем
семья в полном сбо

КОНКУРС!

Если ты любишь готовить и принимать гостей, пригласи наших кулинаров. Мы придем с цветами и подарками — полезной техникой для кухни.

Пришли свое письмо с рассказом о себе, фотографией, рецептом и снимком блюда

адрес

Семейный гитарный дуэт — такое услышишь не в каждом доме

Миксер — хороший помощник для тех, кто печет пироги

За чашечкой чая

Шарлотку придумали русские эмигранты.

Иванова Татьяна, г. Калуга

Получив приглашение на чай, мы, понятно, не могли приехать с пустыми руками. Помимо традиционного подарка от редакции прихватили с собой тортик и коробку конфет. Впрочем, сладостей хватало и без этих "столичных гостинцев". "Я заварила чай с душицей, — сказала Татьяна, хозяйка дома. — Филипп, принеси чашки. И позови папу". Четырехлетний Филипп бросился на кухню и вернулся, обвешанный гирляндами баранок. Чашки и чайник нес Андрей. "Вот это черносмородиновое желе Таня сама делает, — сказал он. — А мед мы купили на ярмарке в Москве".

Самое большое впечатление, однако, произвела шарлотка. Вроде бы простой пирог, но есть в нем какая-то изюминка, то есть кислинка... "Американцы считают, что этот "пай" придумали они, — продолжал Андрей, разрезая пирог. — На самом деле его изобрели русские эмигранты. Они привезли в Новый Свет антоновку". —"А я эти яблоки сам собирал на даче у дедушки!" — заметил Филипп, уплетая второй кусочек. — Мама, можно мы поиграем с папой на гитаре?"

Мама разрешила — и отец с сыном исполнили дуэтом пару песенок из мультфильмов. И хотя у Филиппа была игрушечная гитара, звучала она как самая настоящая. Вечер закончился шлягером "Вместе весело шагать по просторам", разложенным на пять голосов. За окнами было темно. Филипп отправился спать, а его родители проводили нас до машины.

В гостях побывали кулинар Ирина Жукова и редактор Алексей Шлыков

Яблочный пирог с ароматом сливы

ПОНАДОБИТСЯ

- 4 антоновских яблока; 3 яйца; 1 стакан сахара; 1 стакан муки; 1/4 ч. л. соды; 1 пакетик разрыхлителя; 1 ст. л. сливочного масла (маргарина); 50 г панировочных сухарей

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яблоки (крупные) помыть, удалить сердцевину, разрезать на небольшие кусочки, выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму.

2. Яйца и сахар взбить миксером, добавить просеянную через сито муку, соду, разрыхлитель. Еще раз взбить, добавив 4 ч. л. кипятка, и выложить в форму, на яблоки.

3. Поставить в разогретую духовку и выпекать при 180°С в течение 40–50 мин.

Советы от Ивановой Татьяны

- **В тесто для аромата можно добавить полпакетика ванили (10 г), чуть-чуть корицы или молотого мускатного ореха (на кончике ножа).**
- **Перед выпечкой тесто можно обложить сверху разваренным черносливом (без косточек).**

На рынке "Жданевичи" есть все, даже заморские ананасы

Родина моя Белоруссия

Я живу в Минске, столице Республики Беларусь. Это очень красивый, чистый город с просторными улицами и площадями. Мне хотелось бы рассказать о его истории, культуре и, конечно, кулинарных традициях...

Шавель Елена, 19 лет, г. Минск

Города как люди: одни из них богаты и влиятельны "от рождения", другим приходится накапливать силу и авторитет в течение долгих веков. Минск относится к числу вторых. За свою почти тысячелетнюю историю он успел побывать центром удельного княжества, губернским городом и, наконец, столицей десятимиллионного государства. Несмотря на то что Минск — один из древнейших городов Европы (он старше Москвы, Берлина и Стокгольма), выглядит молодо.

Домик в деревне

Белорусские традиции нигде не проявляются так явно, как в деревнях. Я очень люблю гостить у бабушки Марии в деревне. Ведь только у нее можно отведать исконно белорусские кушанья! Дранка (бабка, или оладьи из натертого картофеля), наливанка (кровяная колбаса), колобок, мачанка (типа гуляша, к которому подают блины или колобок), свиные ребрышки, толчонка (она же картофельная каша, запеченная в виде горки в печи), ну и конечно же крупник, обычный или забеленный, то есть с молоком, —

Моя бабушка Мария

вот лишь небольшой перечень наших блюд. Знаю, что немногие любят перловую кашу, чей аромат напоминает школьную столовку и армейскую кухню. Но правильно приготовленный крупник — настоящее лакомство!

Вкус, любимый с детства

Белорусский крупник готовят на мясном бульоне из перловой крупы, которую разваривают до состояния жидкой кашицы, а затем вливают при непрерывном помешивании в смесь из желтков и сметаны, подогревают, добавляют мелко нарезанный зеленый лук и петрушку. Но больше всего я люблю рыбу по-белорусски, тушенную с картофелем в горшочке. Ее рецептом я с удовольствием поделюсь.

Вам понадобится 300 г филе не очень костистой рыбы (например, судака); 600 г картофеля; 2 луковицы, 2–3 ст. л. растительного масла, 30 г сушеных грибов, 100 г сметаны, 2 ст. л. муки, соль. Филе нарезать небольшими кусочками, запанировать в муке и обжарить. Предварительно замоченные сушеные грибы отварить, мелко нарубить и обжарить с луком на растительном масле. Очищенный картофель нарезать кубиками и также слегка обжарить. В горшочек сложить слоями картофель, рыбу, грибы, лук, а сверху — снова картофель. Полить сметаной и рыбным бульоном, посолить по вкусу и тушить до готовности.

Ах, эти праздники!

Деревенская жизнь не обходится без праздников (в городе они отмечаются с меньшим размахом). Один из самых любимых — Ивана Купалы. В этот день девушки плетут венки и пускают их по воде, надеясь, что они укажут путь к любимому. В ночь на Купалу все отправляются искать папараць-кветку — цветущий папоротник. Кто его найдет, тот будет понимать язык зверей и птиц. Папараць-кветка принесет и исполнение желаний.

Зимой же самое веселое время — святки: две недели от Сочельника до Крещения. Принято наряжаться и колядовать — ходить по домам, петь песни и получать от хозяев подарки. А девушки, конечно, гадают о суженом. И знаете, эти гадания часто сбываются!

Расскажи и ты о своей семье, своем городе, традициях родного края. Автор опубликованного письма получит денежный приз — 500 руб.

Гуляем!

Большой привет с берегов Невы! Я и моя дочь хотим поделиться рецептами фирменных блюд. На первый взгляд они кажутся хлопотными. Но ничего сложного нет.

Власова Любовь, г. Санкт-Петербург

Фаршированная курица

ПОНАДОБИТСЯ

1 не очень большая курица (охлажденная); 150 г твердого сыра; 1 баночка консервированных шампиньонов; 2–3 зубчика чеснока; 1 сладкий болгарский перец; 1 сырое яйцо; 3 ст. л. майонеза; зелень петрушки, укропа, черный молотый перец; соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Аккуратно снять с курицы кожу, отделить мясо от костей и пропустить его через мясорубку.

2. В полученную массу добавить натертый сыр, мелко нарезанные грибы, измельченный чеснок, порезанный перец, рубленую зелень, яйцо и майонез. Посолить, поперчить, перемешать.

3. Этим фаршем заполнить "мешок", зашить ниткой, смазать тушку майонезом и запекать в духовке около 1 ч при 180–200°С. Нарезать на куски, подавать с картофелем.

Почки в сметане

ПОНАДОБИТСЯ

800 г почек; 2–3 моркови; 2 репы; 4–5 картофелин; 3–4 соленых огурца; 1 стакан сметаны; 2–3 зубчика чеснока; 1 ст. л. томатной пасты; лавровый лист; соль и перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Почки разрезать пополам, залить холодной водой и вымачивать 3–4 ч, меняя воду. Затем залить холодной водой, довести до кипения и слить воду. Эту процедуру повторить еще два раза. Обработанные таким образом почки залить горячей подсоленной водой и варить до готовности около 1 ч.

2. Готовые почки остудить в холодной воде, затем нарезать тонкими ломтиками и поджарить. Картофель и морковь нарезать брусочками, также поджарить.

3. Выложить в кастрюлю почки, картофель, морковь и нарезанную брусочками репу, залить сметаной и тушить 10–15 мин. Добавить очищенные и нарезанные ломтиками огурцы, перец, соль, лавровый лист. За 5 мин до готовности положить томатную пасту и толченый чеснок. Подавать в горячем виде.

КОНКУРС!

В каждой семье бывают застолья. Какие блюда готовишь ты к празднику? Авторов опубликованных рецептов ожидает денежный приз — 300 руб.

Дудник Лариса, г. Сочи. Мне удалось приготовить свыше десятка блюд по рецептам из "ЛГ!". Наконец я сама решила попробовать себя в конкурсе. Этой выпечке когда-то научила меня моя бабушка, а теперь я пеку пирожки вместе с дочкой Дианой. Ей всего 2 годика, но она мне уже помогает!

Деревенские пирожки

ПОНАДОБИТСЯ

● **Для теста:** 1 стакан молока; 2 ст. л. сахара; 50 г сухих дрожжей; 3 сырых яйца (в т. ч. одно для смазывания); 200 г маргарина; 5 стаканов просеянной муки (без верха); 1 ч. л. соли

● **Для начинки:** 0,5 кг картофеля; 1 пучок укропа; 1 луковица; 100 г. сливочного масла; соль; черный молотый перец — по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Развести дрожжи в небольшом количестве теплого молока, добавить немного сахара — чтобы лучше поднялись дрожжи.

2. Смешать муку, оставшееся молоко, оставшийся сахар, соль, 2 яйца, растопленный маргарин.

3. К полученной массе добавить дрожжи и замесить тесто.

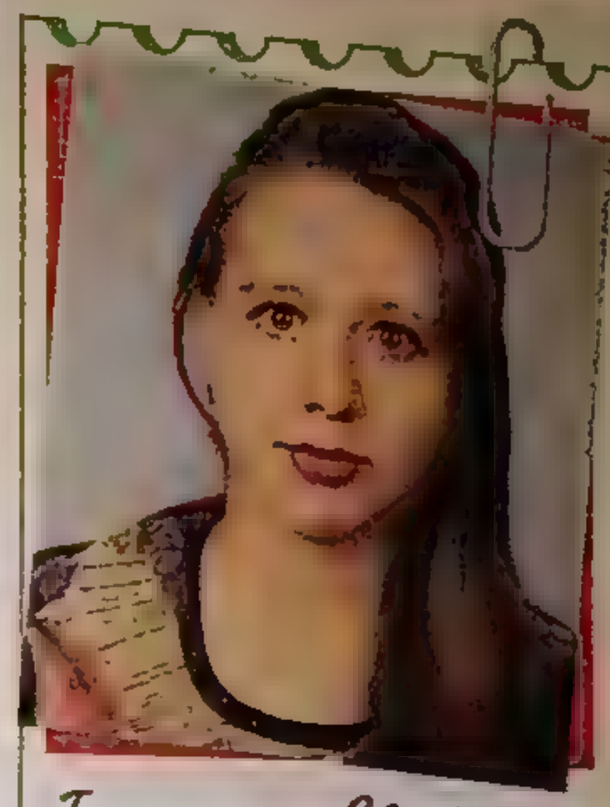
4. Поставить его в тепло, укрыв махровым полотенцем или одеялом, чтобы лучше подошло.

5. **Приготовить начинку.** Картофель отварить и размять толкушкой, как на пюре. Добавить обжаренный мелко порезанный лук, растопленное масло, соль, перец, мелко рубленную зелень. Все тщательно перемешать до однородной массы.

6. Сформировать пирожки обычным способом. Отправить их на 20–25 мин в разогретую до 180°С духовку, смазав пирожки взбитым яйцом — для корочки.

Совет от Дудник Ларисы

Можно приготовить грибную или сладкую начинку. В первом случае понадобится 50 г размоченных сушеных грибов и немного картофеля (3–4 шт.); во втором — 1 бакочка джема.



Гладченко Светлана, г. Майкоп-17. Случайно купила этот маленький журнальчик, и он мне здорово понравился!

Жаркое с овощами

ПОНАДОБИТСЯ

● 0,5 кг свинины (шейки); 10 картофелин; 2 моркови; 1 стакан свиного бульона; 1 ст. л. кетчупа; 1 ст. л. горчицы; 1 пучок петрушки или укропа; черный молотый перец; приправа по вкусу; соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Свинину натереть приправами и перцем, кетчуп перемешать с горчицей и этой смесью смазать мясо. Запекать на противне 30 мин при температуре 180°С.

2. Добавить подготовленные овощи — очищенные и порезанные на 8 частей картофелины и очищенную и измельченную морковь. Запекать в течение 1 ч при 200°С, периодически переворачивая мясо. За 10 мин до готовности полить овощи бульоном.

3. Мясо порезать на куски толщиной 1–1,5 см, выложить на блюдо вместе с овощами, украсить зеленью.

ПРАЗДНИЧНОЕ ЗАСТОЛЬЕ

Волкова Татьяна, г. Санкт-Петербург. Я приобрела этот журнал накануне своего юбилея и угощала гостей буквально по рецептам из "Люблю готовить!". Спасибо всем, кто делает этот журнал, и особенно тем хозяйкам, которые присылают рецепты!

Салат "Удивление"

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 банка консервированных ананасов (300 г); немного белого вареного куриного мяса (150–200 г); 300 г твердого сыра; 3 зубчика чеснока; 1 пакет майонеза (250 г)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Ананасы откинуть на дуршлаг, порезать на кусочки размером 1 см, выложить в салатник.

2. Добавить мелко порезанное куриное мясо, натертый на крупной терке сыр и чеснок, натертый на мелкой.

3. Заправить майонезом, хорошо перемешать, дать настояться 30 мин в холодильнике, подать на стол.

Павлова Татьяна, г. Кропоткин. На вкус это блюдо напоминает ореховый торт. Никто и не отличит, если не скажешь...

Фасолевый торт

ПОНАДОБИТСЯ

● 2 стакана белой фасоли; 2 стакана сахара; 10 яиц; 1 стакан белых молотых сухарей; 6 грецких орехов; щепотка соли; 1 тюбик любого крема; 1/3 ч. л. ромовой эссенции

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Фасоль замочить на 2 ч и сварить до полуготовности. Воду слить, остывшую фасоль пропустить через мясорубку.

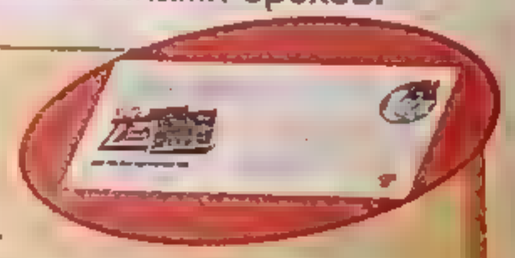
2. Отделить белки от желтков, желтки растереть с сахаром добела, добавить фасоль, посолить.

3. Взбить в крепкую пену белки, перемешать с фасолевой массой, всыпать сухари.

4. Выложить тесто в смазанную маслом форму и запекать 40 мин при 200°С. Готовый корж остудить, разрезать вдоль на 3 части, каждую из которых окропить ромовой эссенцией, смазать кремом и сложить вместе.

5. Сверху торт украсить кремом и половинками орехов.

Для любимого мужа



У меня муж Алексей и дочь Настя. Нашей семье 14 лет. До замужества мой кулинарный опыт был невелик, но я научилась готовить, спасибо журналу "Приятного аппетита", который я выписываю. А теперь появился "Люблю готовить!". Благодаря ему муж спешит домой, зная, что его ждет что-то вкусненькое. Кстати, вот наше любимое блюдо, я его сама сочинила. Понадобится 500 г цветной капусты, столько же грибов, 250 г сыра, 2 яйца, 150 г сметаны, соль, растительное масло, мука. Отварить капусту (3–5 мин) в соленой воде и приготовить кляр: смешать яйца и сметану. Обмакнуть в него, затем в муку соцветия и слегка обжарить в масле. Отдельно обжарить грибы. Уложить в посуду капусту, сверху грибы, посыпать тертым сыром и запекать, пока не расплавится сыр.

Войнова Виктория, г. Краснодар

СУПЕР-АКЦИЯ

Получи доступ к полному каталогу музыки, картинок, игр и видео на wap.i-free.ru

Всем в подарок бесплатные картинки, мелодии, игры и многое другое

Отправь код 009 на номер 4449

ЗВОНКИ

Отправь код на номер 4446

$0,9

ГОВОРЯЩИЕ ТЕЛЕФОНЫ

89949103 Шеф, Вам звонят!
89949171 Звоночек принятс!
89949152 Караул! Милиция! Воруют! NEW
89949161 Дорогой, тебе сообщение
89949175 Это твой телефон говорит
89949178 Студент во втором ряду...!
89949174 Опять звонит этот придурок!
89949186 Постущайс тебе кто-то звонит
89949181 Глубку возьми! Побазарить надо!
89949164 Красавица, с длинными ногами...
89949158 Это звонит жена. Что ты скажешь?
89949153 Ужастик "Откровой тайну золотого ключика!"

ПАДОНКАФФСКИЕ ТЕМЫ

Сегодня ты на Лексусе, а не BMW!. с муз.! 87949147
Кореша зовут выпить. Будешь? с муз.! 89949145
Владыка мира! Ответь на звонок! 89949139
Не прости работу, алкаш! 89949141
Рота, подъем! 89949145

ГЛАМУРНЫЕ ЗВОНКИ

Ласточка, я хочу тебя услышать! 87949108
Милая, это я - очень соскучился! 89949104
Я так соскучилась с муз.! 89949105
Милая, единственная это я! 89949114
Дорогая, тебе сообщение 89949130

МЕЛОДИИ

$0,9

Отправь код на номер 4446

Внимание! В коде мелодии обязательно замените X на цифру:
1 для монофонии Nokia или Samsung, 2 для монофонии Siemens,
3 для монофонии SonyEricsson, 4 для полифонии Nokia, Siemens, SonyEricsson, Panasonic, Alcatel, Motorola, LG, Philips, Pantech, Sagem MyX и прочих, поддерживающих загрузку мелодии через WAP

РЕКОМЕНДУЕМ

X2042826 Arash. Boro Boro
X2042840 Madonna. Sorry
X2042833 Madonna. Hung Up
X2042825 50 Cent. Candy Shop
X2042828 Shakira. La Tortura
X2042806 Europe. Final Countdown
X2042819 М/ф "Розовая Пантера"
X2042837 Black Eyed Peas. My Humps
X2042843 Enigma. Return to Innocence
X2042853 James Last. Одинокий пастух
X2042848 Билан Дима. Never Let You Go
X2042812 Т/с "Бандитский Петербург"
X2042820 Roxette. Listen To Your Heart
X2042850 Shakira feat Wyclef Jean. Hips Don't Lie
X2042811 Modern Talking. You're My Heart You're My Soul

СУПЕРЗВУКИ

Девушка-красавица, вашу трубку
Харе валяться - порз уезжа
Динозавр, СМС-ка
Древний телефонный аппарат
Заводной смех
Цветочные рекламы
Свинья с чипом в боку
Смех бешеной коровы
Пьяного горя
Свист дельфина
Гудок парохода
Пение птиц
Лай собаки

НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ хочешь послушать ... ПОЗВОНИ НА НОМЕР 0878

Мы рады сообщить что Ай-Фри получила знак «Качество проверено» еще раз подтвердив этим качество и надежность нашего услуг

Кирилл, Управляющий Директор i-Free

Независимая экспертная комиссия проверяет все компании, которые претендуют на этот знак на наличие справочной службы, высоких стандартов качества мелодий и картинок и их доставки.

i-FREE

МОБИЛЬНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ

МЕЛОДИИ+РЕАЛТОНЫ/MP3

ЛЮБАЯ МЕЛОДИЯ ИЗ ЭТОГО РАЗДЕЛА реалтон/mp3, полифония и монофония

в коде мелодии замени X на:
1-для заказа моно-мелодии Nokia или Samsung, 2-для моно-мелодии Siemens, 3-для моно-мелодии SonyEricsson, 4-для полифонической мелодии и отправь код на номер 4446.
Для заказа реалтона/Mp3 замени X на 5 и отправь код на 4449.

СУПЕРХИТЫ

X1289755 Reflex. Танцы
X1289772 Город 312. Останусь
X1289784 Reflex. Жестков диско NEW
X1289758 Фактор 2. Красавица
X1289787 DJ Дождик. Почему же
X1289782 Савичева Юля. Привет
X1289778 В мире пьяных животных
X1289766 Серега. Возле дома твоего
X1289759 Айдамир Мугу. Черные глаза
X1289771 Савичева Юля. Как твои дела
X1289777 Айдамир Мугу. Красивая девушка
X1289760 Многоточие. В жизни так бывает
X1289765 Многоточие. Щемит в душе тоска
X1289751 Молчание (для некалательных абонентов)
X1289781 Дайнеко В. Я просто сразу от тебя уйду

ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ ФИЛЬМЫ

Вальс. "Мой ласковый и нежный зверь"
Собака Баскервилей "Шерлок Холмс"
Лазаренко-Лапфра. "Гардемарины"
Основная тема. "Дневной дозор"
Основная тема. К/ф "Сволочи"
Вне зоны доступа "Питер ФМ"
Зона. "Зона: тюремный роман"
Девятая рота. "Девятая рота"
Бой с тенью "Бой с тенью"
Лебединая. "Бой с тенью"
Тема дороги. "Бумер"
"Служебный роман"
Свобода "Бумер-2"
Мобильник. "Бумер"
"Усатый нянь"

РУССКИЕ ХИТЫ

X1289916 Фактор 2. Война
X1289924 Сердючка. Хорошо
X1289690 Фактор 2. Шалава
X1289671 Звери. До скорой встречи
X1289925 Нагара. Плень и смотри NEW
X1289825 Айдамир Мугу. Чёрные глаза (remix)
X1289901 Блестящие и Arash. Восточные сказки
X1289928 Многоточие. Взгляни на небо (Дыши)

ПОПУЛЯРНЫЕ

Если в сердце живет любовь. Савичева Юля X1289977
Основная тема. М/ф "Ледниковый период 2" X1289983
Жаворонок. Т/п "В мире животных" X1289933
Никого не жалко. К/ф "Бумер" X1289937
Жизнь и свобода. Многоточие X1289979
Вижу тебя. Высотская Алена X1289969
Лунная соната. Бетховен X1289964
Animals. X-Mode

НЕ НАШЕЛ НИЧЕГО ИНТЕРЕСНОГО?

ПОЛУЧИ ДОСТУП К ПОЛНОМУ КАТАЛОГУ МЕЛОДИЙ, ЗВУКОВ, MP3

отправь 4 на 4449

ТЕМЫ

Твой телефон будет в твоем стиле. Фон, значки, индикаторы и окна станут такими, какими ты их захочешь увидеть. Отправь код на номер 4448

$2,0

25503430

85503431

05503431

15503430

35503430

АКАДЕМИЯ ЛЮБВИ

Отправь код на 4445 и ты узнаешь:
1024 Как познакомиться с девушкой
1021 Как доставить любимому удовольствие
L Как незабываемо признаться в любви
1004 Как влюбить в себя любого
и еще 1000 реальных советов на все случаи жизни от знакомства до секса

Отправляй xxx на 4448 и узнай об «этом» ВСЁ!

КАРТИНКИ

$0,9

(A) - анимированная картинка

Отправь код на номер 4446

89948932

89948920

89948818

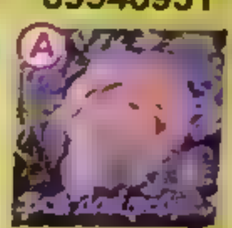
89948931

89948904

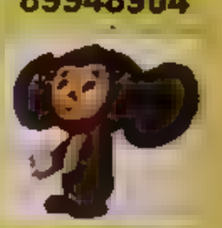
89941501

89948822

89948900



89948816



89948891

89948916

89948926

89948800

89948901

89948928

89948814

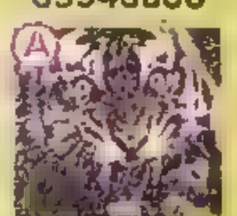
89948838

89948849

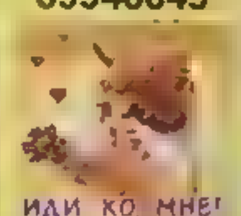
89948789

89948923

89948826



89948788



89948886

89948825

89948834

89948852

89948866

89948786

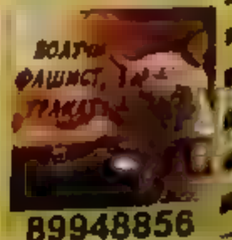
89948820

89948865

89948888

89948842

89948871

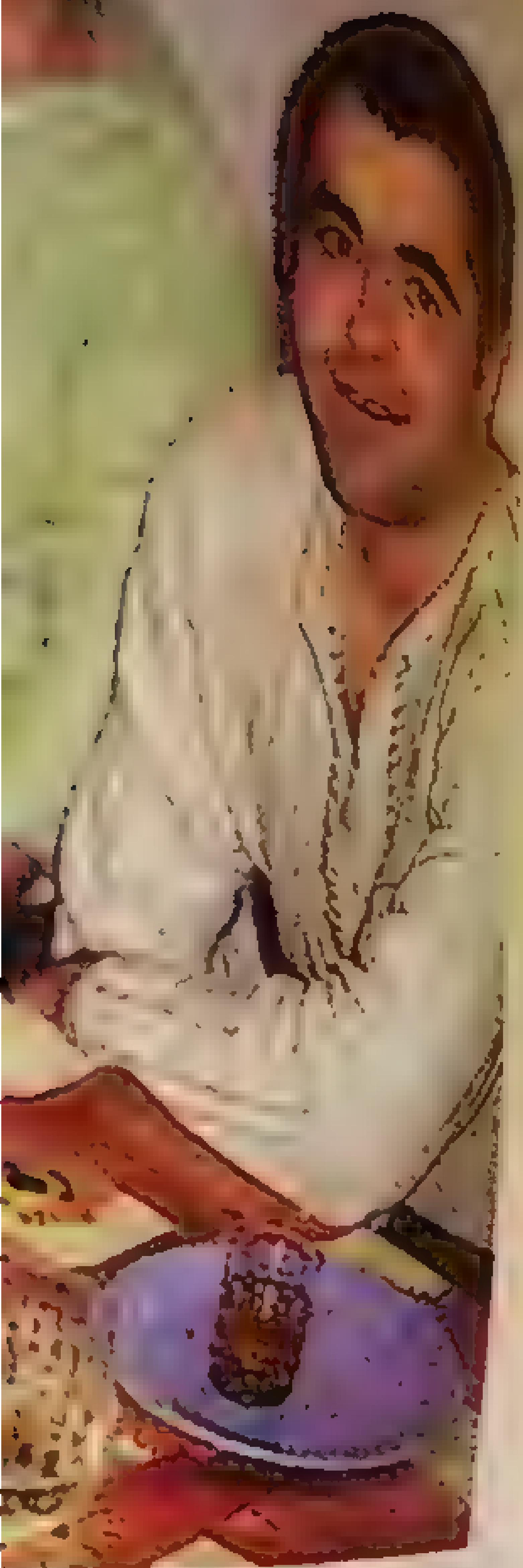


89948856

ЗАКАЖИ КАРТИНКУ ВЫБЕРИ ВТОРУЮ В ПОДАРОК

Отправь A на 4449. Получи доступ к тысячам картинок и анимаций на три месяца.

Подробная инструкция, стоимость услуг, список поддерживаемых моделей и другая информация - на сайте i-free.ru. Служба поддержки: support@i-free.ru. Россия: 0880 (с моб. тел.) (495) 918 72 63 (12) 331 [illegible] (бесплатно). Украина: 0-800-[illegible] (бесплатно). Беларусь: 810 (800) [illegible] (бесплатно). Казахстан: 8 (800) [illegible] (бесплатно). Молдова: 0-800-[illegible] (бесплатно). Узбекистан: 8 (800) [illegible] (бесплатно). Грузия: 8 (800) [illegible] (бесплатно). Армения: 0-800-[illegible] (бесплатно). Азербайджан: 0-800-[illegible] (бесплатно). Туркменистан: 8 (800) [illegible] (бесплатно). Таджикистан: 8 (800) [illegible] (бесплатно). Киргизия: 8 (800) [illegible] (бесплатно). Латвия: 8000-[illegible] (бесплатно). Литва: 8-800-[illegible] (бесплатно). Эстония: 800-[illegible] (бесплатно). Германия: 0800-[illegible] (бесплатно). Израиль: 1-80-[illegible] (бесплатно). Финляндия: 0800-[illegible] (бесплатно). Франция: 0800-[illegible] (бесплатно). Испания: 900-[illegible] (бесплатно). Италия: 800-[illegible] (бесплатно). Португалия: 800-[illegible] (бесплатно). Швеция: 0200-[illegible] (бесплатно). Швейцария: 0800-[illegible] (бесплатно). Турция: 0800-[illegible] (бесплатно). Греция: 00800-[illegible] (бесплатно). Чехия: 800-[illegible] (бесплатно). Словакия: 0800-[illegible] (бесплатно). Венгрия: 06-800-[illegible] (бесплатно). Польша: 0-0-[illegible] (бесплатно). Румыния: 0-800-[illegible] (бесплатно). Болгария: 00800-[illegible] (бесплатно). Сербия: 0800-[illegible] (бесплатно). Хорватия: 0800-[illegible] (бесплатно). Словения: 0800-[illegible] (бесплатно). Босния и Герцеговина: 0800-[illegible] (бесплатно). Македония: 0800-[illegible] (бесплатно). Албания: 0800-[illegible] (бесплатно). Черногория: 0800-[illegible] (бесплатно). Кипр: 800-[illegible] (бесплатно). Мальта: 0800-[illegible] (бесплатно). Ирландия: 1800-[illegible] (бесплатно). Великобритания: 0800-[illegible] (бесплатно). Нидерланды: 0800-[illegible] (бесплатно). Бельгия: 0800-[illegible] (бесплатно). Люксембург: 0800-[illegible] (бесплатно). Австрия: 0800-[illegible] (бесплатно). Дания: 8088-[illegible] (бесплатно). Норвегия: 800-[illegible] (бесплатно). Исландия: 800-[illegible] (бесплатно). Канада: 1-800-[illegible] (бесплатно). США: 1-800-[illegible] (бесплатно). Австралия: 1800-[illegible] (бесплатно). Новая Зеландия: 0800-[illegible] (бесплатно). Гонконг: 800-[illegible] (бесплатно). Индия: 000-800-[illegible] (бесплатно). Индонезия: 001-803-[illegible] (бесплатно). Малайзия: 1-800-[illegible] (бесплатно). Филиппины: 1-800-[illegible] (бесплатно). Сингапур: 800-[illegible] (бесплатно). Таиланд: 001-800-[illegible] (бесплатно). Вьетнам: 1-201-[illegible] (бесплатно). Южная Корея: 00798-[illegible] (бесплатно). Япония: 0066-[illegible] (бесплатно). Китай: 10800-[illegible] (бесплатно). Тайвань: 0080-[illegible] (бесплатно). Египет: 2-0-[illegible] (бесплатно). Марокко: 0800-[illegible] (бесплатно). Тунис: 8-0-[illegible] (бесплатно). Алжир: 0800-[illegible] (бесплатно). ЮАР: 0800-[illegible] (бесплатно). Нигерия: 0800-[illegible] (бесплатно). Кения: 0800-[illegible] (бесплатно). Танзания: 0800-[illegible] (бесплатно). Уганда: 0800-[illegible] (бесплатно). Замбия: 0800-[illegible] (бесплатно). Зимбабве: 0800-[illegible] (бесплатно). Намибия: 0800-[illegible] (бесплатно). Ботсвана: 0800-[illegible] (бесплатно). Мозамбик: 0800-[illegible] (бесплатно). Ангола: 0800-[illegible] (бесплатно). Гана: 0800-[illegible] (бесплатно). Того: 0800-[illegible] (бесплатно). Бенин: 0800-[illegible] (бесплатно). Буркина-Фасо: 0800-[illegible] (бесплатно). Мали: 0800-[illegible] (бесплатно). Нигер: 0800-[illegible] (бесплатно). Чад: 0800-[illegible] (бесплатно). Судан: 0800-[illegible] (бесплатно). Эфиопия: 0800-[illegible] (бесплатно). Сомали: 0800-[illegible] (бесплатно). Джибути: 0800-[illegible] (бесплатно). Эритрея: 0800-[illegible] (бесплатно). Йемен: 0800-[illegible] (бесплатно). Оман: 0800-[illegible] (бесплатно). ОАЭ: 0800-[illegible] (бесплатно). Катар: 0800-[illegible] (бесплатно). Бахрейн: 0800-[illegible] (бесплатно). Кувейт: 0800-[illegible] (бесплатно). Саудовская Аравия: 0800-[illegible] (бесплатно). Иордания: 0800-[illegible] (бесплатно). Ливан: 0800-[illegible] (бесплатно). Сирия: 0800-[illegible] (бесплатно). Ирак: 0800-[illegible] (бесплатно). Иран: 0800-[illegible] (бесплатно). Афганистан: 0800-[illegible] (бесплатно). Пакистан: 0800-[illegible] (бесплатно). Непал: 0800-[illegible] (бесплатно). Бангладеш: 0800-[illegible] (бесплатно). Шри-Ланка: 0800-[illegible] (бесплатно). Мальдивы: 0800-[illegible] (бесплатно). Бруней: 0800-[illegible] (бесплатно). Камбоджа: 0800-[illegible] (бесплатно). Лаос: 0800-[illegible] (бесплатно). Макао: 0800-[illegible] (бесплатно). Монголия: 0800-[illegible] (бесплатно). Северная Корея: 0800-[illegible] (бесплатно). Папуа-Новая Гвинея: 0800-[illegible] (бесплатно). Фиджи: 0800-[illegible] (бесплатно). Самоа: 0800-[illegible] (бесплатно). Тонга: 0800-[illegible] (бесплатно). Вануату: 0800-[illegible] (бесплатно). Соломоновы острова: 0800-[illegible] (бесплатно). Микронезия: 0800-[illegible] (бесплатно). Маршалловы острова: 0800-[illegible] (бесплатно). Палау: 0800-[illegible] (бесплатно). Гуам: 0800-[illegible] (бесплатно). Северные Марианские острова: 0800-[illegible] (бесплатно). Американское Самоа: 0800-[illegible] (бесплатно). Пуэрто-Рико: 0800-[illegible] (бесплатно). Виргинские острова: 0800-[illegible] (бесплатно). Ямайка: 0800-[illegible] (бесплатно). Гаити: 0800-[illegible] (бесплатно). Доминиканская Республика: 0800-[illegible] (бесплатно). Куба: 0800-[illegible] (бесплатно). Багамские острова: 0800-[illegible] (бесплатно). Барбадос: 0800-[illegible] (бесплатно). Антигуа и Барбуда: 0800-[illegible] (бесплатно). Сент-Китс и Невис: 0800-[illegible] (бесплатно). Доминика: 0800-[illegible] (бесплатно). Сент-Люсия: 0800-[illegible] (бесплатно). Сент-Винсент и Гренадины: 0800-[illegible] (бесплатно). Гренада: 0800-[illegible] (бесплатно). Тринидад и Тобаго: 0800-[illegible] (бесплатно). Ангилья: 0800-[illegible] (бесплатно). Монтсеррат: 0800-[illegible] (бесплатно). Каймановы острова: 0800-[illegible] (бесплатно). Теркс и Кайкос: 0800-[illegible] (бесплатно). Бермудские острова: 0800-[illegible] (бесплатно). Сен-Пьер и Микелон: 0800-[illegible] (бесплатно). Гренландия: 0800-[illegible] (бесплатно). Фарерские острова: 0800-[illegible] (бесплатно). Аландские острова: 0800-[illegible] (бесплатно). Сан-Марино: 0800-[illegible] (бесплатно). Ватикан: 0800-[illegible] (бесплатно). Андорра: 0800-[illegible] (бесплатно). Монако: 0800-[illegible] (бесплатно). Лихтенштейн: 0800-[illegible] (бесплатно). Гибралтар: 0800-[illegible] (бесплатно). Фолклендские острова: 0800-[illegible] (бесплатно). Сент-Хелена: 0800-[illegible] (бесплатно). Остров Вознесения: 0800-[illegible] (бесплатно). Тристан-да-Кунья: 0800-[illegible] (бесплатно). Острова Кука: 0800-[illegible] (бесплатно). Ниуэ: 0800-[illegible] (бесплатно). Токелау: 0800-[illegible] (бесплатно). Тувалу: 0800-[illegible] (бесплатно). Кирибати: 0800-[illegible] (бесплатно). Маршалловы острова: 0800-[illegible] (бесплатно). Науру: 0800-[illegible] (бесплатно). Палау: 0800-[illegible] (бесплатно). Федеративные Штаты Микронезии: 0800-[illegible] (бесплатно). Гуам: 0800-[illegible] (бесплатно). Северные Марианские острова: 0800-[illegible] (бесплатно). Американское Самоа: 0800-[illegible] (бесплатно). Пуэрто-Рико: 0800-[illegible] (бесплатно). Виргинские острова: 0800-[illegible] (бесплатно). Ямайка: 0800-[illegible] (бесплатно). Гаити: 0800-[illegible] (бесплатно). Доминиканская Республика: 0800-[illegible] (бесплатно). Куба: 0800-[illegible] (бесплатно). Багамские острова: 0800-[illegible] (бесплатно). Барбадос: 0800-[illegible] (бесплатно). Антигуа и Барбуда: 0800-[illegible] (бесплатно). Сент-Китс и Невис: 0800-[illegible] (бесплатно). Доминика: 0800-[illegible] (бесплатно). Сент-Люсия: 0800-[illegible] (бесплатно). Сент-Винсент и Гренадины: 0800-[illegible] (бесплатно). Гренада: 0800-[illegible] (бесплатно). Тринидад и Тобаго: 0800-[illegible] (бесплатно). Ангилья: 0800-[illegible] (бесплатно). Монтсеррат: 0800-[illegible] (бесплатно). Каймановы острова: 0800-[illegible] (бесплатно). Теркс и Кайкос: 0800-[illegible] (бесплатно). Бермудские острова: 0800-[illegible] (бесплатно). Сен-Пьер и Микелон: 0800-[illegible] (бесплатно). Гренландия: 0800-[illegible] (бесплатно). Фарерские острова: 0800-[illegible] (бесплатно). Аландские острова: 0800-[illegible] (бесплатно). Сан-Марино: 0800-[illegible] (бесплатно). Ватикан: 0800-[illegible] (бесплатно). Андорра: 0800-[illegible] (бесплатно). Монако: 0800-[illegible] (бесплатно). Лихтенштейн: 0800-[illegible] (бесплатно). Гибралтар: 0800-[illegible] (бесплатно). Фолклендские острова: 0800-[illegible] (бесплатно). Сент-Хелена: 0800-[illegible] (бесплатно). Остров Вознесения: 0800-[illegible] (бесплатно). Тристан-да-Кунья: 0800-[illegible] (бесплатно). Острова Кука: 0800-[illegible] (бесплатно). Ниуэ: 0800-[illegible] (бесплатно). Токелау: 0800-[illegible] (бесплатно). Тувалу: 0800-[illegible] (бесплатно). Кирибати: 0800-[illegible] (бесплатно). Маршалловы острова: 0800-[illegible] (бесплатно). Науру: 0800-[illegible] (бесплатно). Палау: 0800-[illegible] (бесплатно). Федеративные Штаты Микронезии: 0800-[illegible] (бесплатно).



о напоми-
кажешь...

каром до-
посолить.
лену бел-
солевой

смазан-
апекать
орж

СУПЕР-АКЦИЯ

Получи доступ к полному каталогу музыки, картинок, игр и видео на wap.i-free.ru

Всем в подарок бесплатные картинки, мелодии, игры и многое другое.

Отправь код 009 на номер 4449

ЗВОНКИ

Отправь код на номер 4446 **$0,9**

ГОВОРЯЩИЕ ТЕЛЕФОНЫ

89949162 Шеф, Вам звонят!
89949171 Звоночек примите!
89949152 Караул! Милиция! Воруют! NEW
89949161 Дорогой, тебе сообщение
89949175 Это твой телефон говорит
89949170 Студент во втором ряду...!
89949124 Опять звонят этот придурок!
[illegible] Послушай: тебе кто-то звонит
[illegible] Трубку вазьми! Пабазарить нада!
[illegible] Красавица, с дылинными ногами...
[illegible] Это звонит жена. Что ты скажешь?
[illegible] Ужастик "Открооой тайну золотого ключика!"

ПАДОНКАФФСКИЕ ТЕМЫ

Сегодня ты на Лексусе, а не BMW!. с муз.! 89949147
Кореша зовут выпить. Будешь?. с муз.! 89949146
Владыка мира! Ответь на звонок! 89949139
Не проспи работу, алкаш! 89949141
Рота, подъем! 89949145

ГЛАМУРНЫЕ ЗВОНКИ

Ласточка, я хочу тебя услышать! 89949103
Милая, это я - очень соскучился! 89949104
Я так соскучилась... с муз.! 89949105
Милая, единственная это я! 89949114
Дорогая, тебе сообщение 89949130

МЕЛОДИИ

$0,9

Отправь код на номер 4446

Внимание! В коде мелодии обязательно замените X на цифру:
1 для монофонии Nokia или Samsung, 2 для монофонии Siemens,
3 для монофонии SonyEricsson, 4 для полифонии Nokia, Siemens, SonyEricsson, Panasonic, Alcatel, Motorola, LG, Philips, Pantech, Sagem MyX и прочих, поддерживающих загрузку мелодий через WAP.

РЕКОМЕНДУЕМ

X2042826 **Arash.** Boro Boro
X2042840 **Madonna.** Sorry
X2042833 **Madonna.** Hung Up
X2042825 **50 Cent.** Candy Shop
X2042823 **Shakira.** La Tortura
X2042806 **Europe.** Final Countdown
X2042819 **М/ф "Розовая Пантера"**
X2042837 **Black Eyed Peas.** My Humps
X2042843 **Enigma.** Return to Innocence
X2042853 **James Last.** Одинокий пастух
X2042848 **Билан Дима.** Never Let You Go
X2042812 **Т/с "Бандитский Петербург"**
X2042820 **Roxette.** Listen To Your Heart
X2042850 **Shakira feat Wyclef Jean.** Hips Don't Lie
X2042811 **Modern Talking.** You're My Heart You're My Soul

СУПЕРЗВУКИ

Отправь код на 4446.
Убедись, что телефон поддерживает суперзвук.

Дэвущька-красавыца, вазмы трубку! 89949220
Харе валяться - пора учиться! 89949237
Ля-ля-ля, СМС-очка пришла! 89949230
Древний телефонный аппарат 89949205
Заводной смех поросенка 89949218
Щебетание райских птиц 89949219
Свинья с ножом в боку. 89949226
Смех бешеной коровы 89949201
Пионерский горн 89949204
Свист дельфина 89949214
Гудок паровоза 89949202
Пение птиц 89949210
Лай собаки 89949209

НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ХОЧЕШЬ ПОСЛУШАТЬ, КАК ЗВУЧИТ МЕЛОДИЯ? ПОЗВОНИ НА НОМЕР 0878

АЙ-ФРИ-КАЧЕСТВО!

Мы рады сообщить, что Ай- Фри получила знак «Качество проверено!», еще

(A) - сн

899485

8994150

ТЕМЫ

Твой телефон будет в твоем стиле. Фон, значки, индикаторы и окна станут такими, какими ты их захочешь увидеть. Отправь код на номер 4448

$2,0

2503430

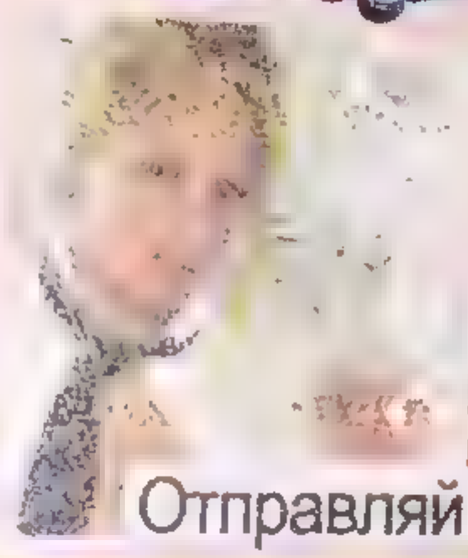
85503431

05503431

15503430

3550343

АКАДЕМИЯ ЛЮБВИ



Отправь код на 4445 и ты узнаешь:

1024 Как познакомиться с девушкой
1021 Как доставить любимому удовольствие
L Как незабываемо признаться в любви
1004 Как влюбить в себя любого
и еще 1000 реальных советов
на все случаи жизни от знакомства до секса.

Отправляй ххх на 4448 и узнай об «этом» ВСЁ!

КАРТИНКИ

$0,9

Ⓐ - анимированная картинка

Отправь код на номер 4446

89948932

89948920

89948818

89948931

89948904

89941501

89948822

89948900

89948816

89948891

МЕЛОДИЯ?
МЕР 0878

P.I-FREE.RU
ЕЧЕНИЯ

НЫ/MP3
ТУПНА КАК
моно-мелодии
фонической
од на 4448.

Е ФИЛЬМЫ
й зверь" X1289830
к Холмс" X1289840
марины" X1289323
й дозор" X1289783
волочи" X1289797
тер ФМ" X1289821
й роман" X1289804
ая рота" X1289822
с тенью" X1289828
с тенью" X1289827
"Бумер" X1289802
й роман" X1289849
Бумер-2" X1289826
"Бумер" X1289852
ый нянь" X1289831
ОПУЛЯРНЫЕ
ева Юля X1289977
ериод 2" X1289983
вотных" X1289933
"Бумер" X1289937
оготочие X1289979
ая Алена X1289983
Бетховен X1289969
X-Mode X1289964
ОГО?
на 4449

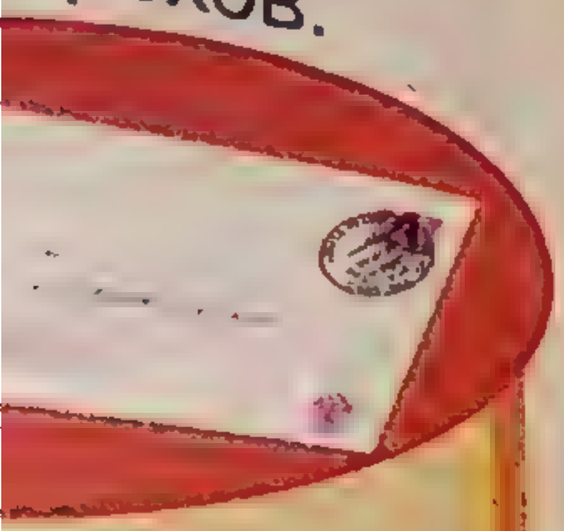
Отправь А на 4449. Получи доступ к тысячам картинок и анимаций на три месяца.

Подробная инструкция, стоимость услуг, список поддерживаемых моделей и полный каталог - на www.i-free.ru или wap.i-free.ru. Служба поддержки: support@i-free.ru, Россия: 0863 (с моб. тел.), (495) 916 72 53, (812) 331 94 26, Украина (044) 239 23 61. Стоимость запроса на номер 4443 составляет $0,15, на 4444 - $0,30, на 4445 - $0,60, на 4446 - $0,99 (аб. МегаФон -30 руб.), на 4447 - $1,13, на 4448 - [illegible] -90 руб.), на 4449 - $3 (аб. МегаФон -120 руб.), стоимость минуты звонка на номера 0836, 0878 составляет $0,99, на номер [illegible] по курсу ЦРФ без учета НДС. Для заказа полифонических мелодий, звуков, картинок, доступа в каталог необходимо иметь возможность доступа в Интернет, который оплачивается дополнительно согласно вашему тарифному плану. После отправки сообщения на короткий номер вам придет wap-ссылка, перейдите по ней и получите ваш заказ. Отправляя заказ, вы даете согласие на получение дополнительной информации по услугам Ай-фри. Срок действия кодировки 3 месяца с момента выхода издания.

© Первое Музыкальное издательство, © & Реал рекордс, © & Iceberg Music группе Реал, © Sony/ATV Music Publishing, © «2006 Музыкальное Издательство» [illegible] Sweet Only Music/BMG Music Publishing, © Авторское общество "Независимый Фонографический Альянс" [illegible] Music Publishing Ltd., © SBA Music Publishing Ltd, © & Музыкальное издательство "Русский Шансон", © Universal [illegible] RMG Records, © & Студия Монолит-200, © Макс Фадеев, © 2 Мастер Хонери, © «Фирма грамзаписи Никитин», [illegible] © ЗАО "Реал Рекордс", © Вернер/Чаппел (Москва), © ШтурОК, © Мегаланика, © KMAN, © Мистерия Звука, [illegible] "Флайнгфон", © ООО «Министрия Продакшн», © Киностудия [illegible], © Linkage, © Mobibase, © IK Music Ltd, © Sunset Wireless [illegible] Mobile ApS, © AKELLA, © Mobility Zone, © 2006 Nostromo Garfield, TM & © Paws

На правах рекламы

...запекать
...овый корж
...вдоль на
...которых ок-
...енцией, сма-
...ить вместе.
...красить кре-
...орехов.



...е грибов,
...150 г сме-
...льное мас-
...ь капусту
...ой воде и
...: смешать
...бмакнуть в
...соцветия и
...масле. От-
...рибы. Уло-
...усту, сверху
...ертым сы-
...ока не рас-

Виктория,
Краснодар

Новые возможности

Хочешь послушать, как звучит мелодия?
Позвони на номер 0878

Ай-Фри-качество!

Кирилл,
Управляющий
Директор i-Free

Мы рады сообщить, что Ай- Фри получила знак «Качество проверено!», еще раз подтвердив этим качество и надежность наших услуг.

Независимая экспертная комиссия проверяет все компании, которые претендуют на этот знак на наличие справочной службы, высоких стандартов качества мелодий и картинок и их доставки.

i-FREE
МОБИЛЬНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ
WAP.I-FREE.RU

МЕЛОДИИ+РЕАЛТОНЫ/MP3

ЛЮБАЯ МЕЛОДИЯ ИЗ ЭТОГО РАЗДЕЛА ДОСТУПНА КАК
[illegible] mp3, полифония и монофония

В коде мелодии замени X на:
1-для заказа моно-мелодии Nokia или Samsung, 2-для моно-мелодии Siemens, 3-для моно-мелодии SonyEricsson, 4-для полифонической мелодии и отправь код на номер 4446.
Для заказа реалтона/Mp3 замени X на 5 и отправь код на 4448.

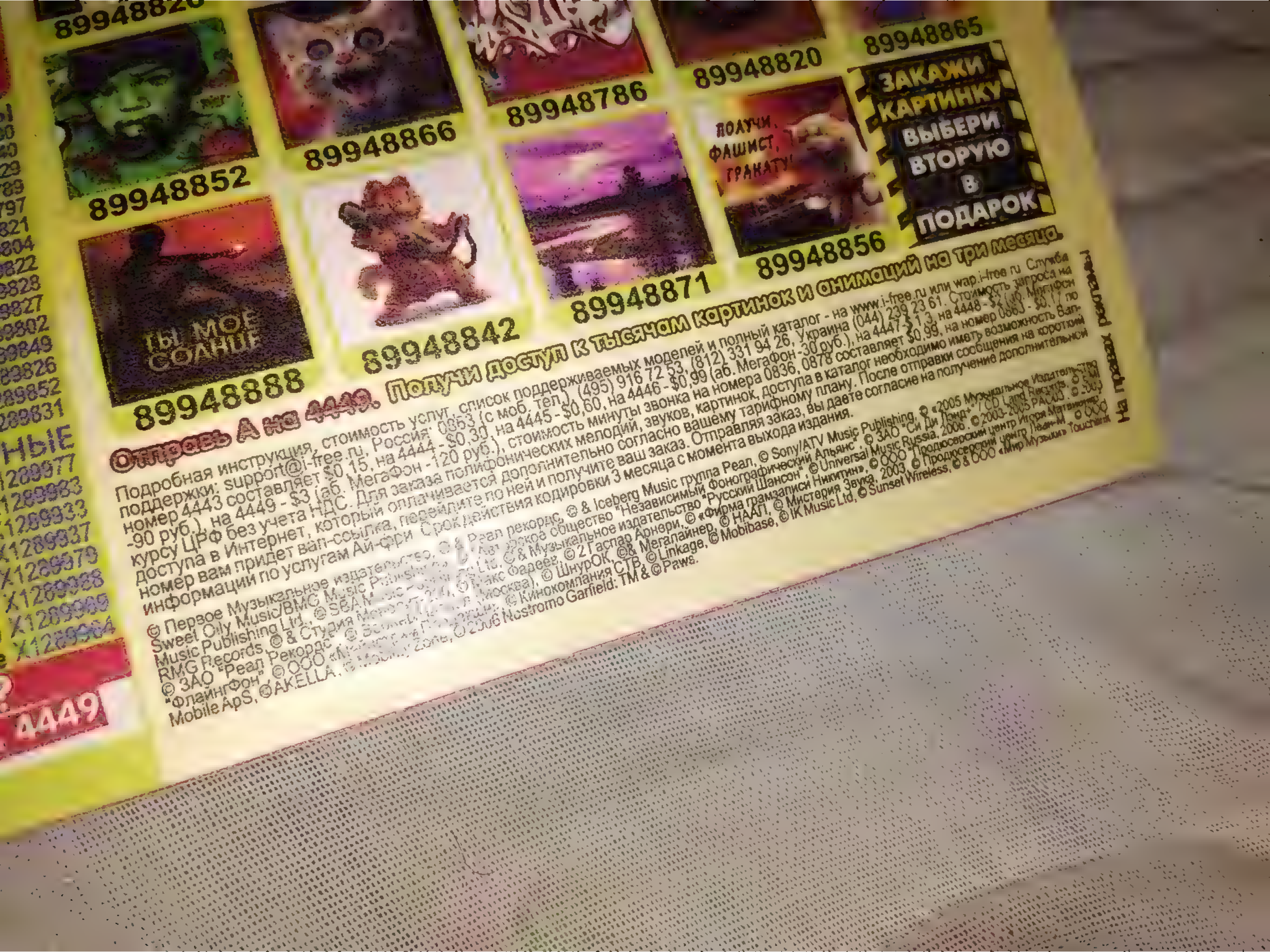
СУПЕРХИТЫ
X1[illegible] Relax. Танцы
X1[illegible] Город 312. Останусь
X1[illegible] Relax. Жестокое диско NEW
X1[illegible] Фактор 2. Красавица
X1[illegible] DJ Дождик. Почему же SUPER
X1[illegible] Савичева Юля. Привет
X1[illegible] В мире пьяных животных
X1[illegible] Серега. Возле дома твоего
X1[illegible] Айдамир Мугу. Черные глаза
X1[illegible] Савичева Юля. Как твои дела
X1[illegible] Айдамир Мугу. Красивая девушка
X1[illegible] Многоточие. В жизни так бывает
X1[illegible] Многоточие. Щемит в душе тоска
X1[illegible] Молчание (для нежелательных абонентов)
X1[illegible] Дайнеко В. Я просто сразу от тебя уйду

ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ ФИЛЬМЫ
Вальс. "Мой ласковый и нежный зверь" X1[illegible]
Собака Баскервилей. "Шерлок Холмс" X1[illegible]
Ланфрен-Ланфра. "Гардемарины" X1[illegible]
Основная тема. "Дневной дозор" X1[illegible]
Основная тема. К/ф "Сволочи" X1[illegible]
Вне зоны доступа. "Питер ФМ" X1[illegible]
Зона. "Зона: тюремный роман" X1[illegible]
Девятая рота. "Девятая рота" X1[illegible]
Бой с тенью. "Бой с тенью" X1[illegible]
Лебединая. "Бой с тенью" X1[illegible]
Тема дороги. "Бумер" X1[illegible]
"Служебный роман" X1[illegible]
Свобода. "Бумер-2" X1[illegible]
Мобильник. "Бумер" X1[illegible]
"Усатый нянь" X1[illegible]

РУССКИЕ ХИТЫ
X1[illegible] Фактор 2. Война
X1[illegible] Сердючка. Хорошо
X1[illegible] Фактор 2. Шалава
X1[illegible] Звери. До скорой встречи NEW
X1[illegible] Непара. Плачь и смотри
X1[illegible] Айдамир Мугу. Чёрные глаза (remix)
X1[illegible] Блестящие и Arash. Восточные сказки
X1[illegible] Многоточие. Взгляни на небо (Дыши)

ПОПУЛЯРНЫЕ
Если в сердце живет любовь. Савичева Юля X1[illegible]
Основная тема. М/ф "Ледниковый период 2" X1[illegible]
Жаворонок. Т/п "В мире животных" X1[illegible]
Никого не жалко. К/ф "Бумер" X1[illegible]
Жизнь и свобода. Многоточие X1[illegible]
Вижу тебя. Высотская Алена X1[illegible]
Лунная соната. Бетховен X1[illegible]
Animals. X-Mode X1[illegible]

НЕ НАШЕЛ НИЧЕГО ИНТЕРЕСНОГО?
ПОЛУЧИ ДОСТУП К ПОЛНОМУ КАТАЛОГУ МЕЛОДИЙ, ЗВУКОВ, MP3
Отправь 4 на 4449


89948820
89948852
89948866
89948786
89948820
89948865
ЗАКАЖИ КАРТИНКУ ВЫБЕРИ ВТОРУЮ В ПОДАРОК
ПОЛУЧИ, ФАШИСТ, ГРАНАТУ!
89948856
89948871
89948842
ТЫ МОЕ СОЛНЦЕ
89948888
Отправь А на 4449. Получи доступ к тысячам картинок и анимаций на три месяца.
Подробная инструкция, стоимость услуг, список поддерживаемых моделей и полный каталог - на www.i-free.ru или wap.i-free.ru. Служба поддержки: support@i-free.ru, Россия: 0863 (с моб. тел.), (495) 916 72 53, (812) 331 94 26, Украина (044) 239 23 61. Стоимость запроса на номер 4443 составляет $0,15, на 4444 - $0,30, на 4445 - $0,60, на 4446 - $0,99 (аб. МегаФон -30 руб.), на 4447 - $1,3, на 4448 - $2 (аб. МегаФон -90 руб.), на 4449 - $3 (аб. МегаФон -120 руб.), стоимость минуты звонка на номера 0836, 0878 составляет $0,99, на номер 0863 - $0,17 по курсу ЦРФ без учета НДС. Для заказа полифонических мелодий, звуков, картинок, доступа в каталог необходимо иметь возможность Вап-доступа в Интернет, который оплачивается дополнительно согласно вашему тарифному плану. После отправки сообщения на короткий номер вам придет вап-ссылка, перейдите по ней и получите ваш заказ. Отправляя заказ, вы даете согласие на получение дополнительной информации по услугам Ай-фри. Срок действия кодировки 3 месяца с момента выхода издания.
© Первое Музыкальное издательство, © & Реал рекордс, © & Iceberg Music группа Реал, © Sony/ATV Music Publishing, © «2005 Музыкальное Издательство Sweet Oily Music/BMG Music Publishing», © Авторское общество "Независимый Фонографический Альянс", © ЗАО "Си Ди Лэнд+" / CD Land Records, © SMI Music Publishing Ltd., © SBA Music Publishing Ltd, © & Музыкальное издательство "Русский Шансон", © Universal Music Russia, 2006, © 2003-2005 PAC03, © 2003 RMG Records, © & Студия Монолит, © Макс Фадеев, © 2 Гаспар Арнери, © «Фирма грамзаписи Никитин», © ООО "Продюсерский центр Игоря Матвиенко", © ЗАО "Реал Рекордс", © ООО «Мистерия Звука», © ШнурОК, © & Мегалайнер, © НААЛ, © Мистерия Звука, 2003, © Продюсерский центр Леан-М, © ООО "Флайнгфон", © ООО «Мобиль Зоне», © Кинокомпания СТВ, © Linkage, © Mobibase, © IK Music Ltd, © Sunset Wireless, © & ООО «Мир Музыки» Touchlink Mobile ApS, © AKELLA, © Mobility Zone, © 2006 Nostromo Garfield: TM & © Paws.
На правах рекламы
4449

Васильчикова Нина, г. Серпухов. Редкий стол обходится осенью без этой закуски.

Тушеные баклажаны

ПОНАДОБИТСЯ

- 5–6 баклажанов (примерно 800 г); 400 г красных помидоров; 2 сладких перца; 1 луковица; 2 зубчика чеснока; 1 стакан растительного масла; черный молотый перец; соль (фото 1)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Баклажаны почистить "зеброй", порезать кружками толщиной 1,5 см; перцы освободить от плодоножек и семечек, нарезать тонкими полукольцами; помидоры опустить в кипяток на 10 сек, снять кожицу, порезать (фото 2).

2. Баклажаны посолить, слегка обжарить на подсолнечном масле, сложить в глубокий сотейник (фото 3), сверху поперчить, затем выложить помидоры, слегка посолить.

3. Поставить на средний огонь под крышкой на 10–15 мин (пока не начнутся "бульки"), затем крышку снять и тушить еще 15–20 мин.

4. Лук порезать, обжарить на масле; чеснок мелко порубить, и то, и другое выложить в сотейник к баклажанам, перемешать. Подавать в холодном виде.

ПРОВЕРЕНО ЛГ РЕДАКЦИЯ

Время приготовления 2 ч
Пищевая ценность 530 ккал
Количество порций — 4–8

Савина Юлия, г. Москва. Я готовлю это к праздничному столу. Попробуйте и вы!

Мясной рулет по-домашнему

ПОНАДОБИТСЯ

- 800–900 г говяжьего фарша
- 400 г мягкой брынзы
- 1 яйцо
- 1 луковица среднего размера
- 2 помидора
- молотый черный перец
- соль по вкусу
- 2 пласта замороженного слоеного теста
- жир или маргарин

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Фарш поперчить, посолить, перемешать..

2. Луковицу очистить, нашинковать, брынзу и помидоры нарезать небольшими кубиками.

3. Раскатать фарш в пласт, поместить на смазанный жиром (маргарином) противень, равномерно выложить перемешанные лук, брынзу и помидоры, скатать в рулет и запекать в течение 50 мин при 200°С.

4. Тесто разморозить, раскатать и выложить на отдельный противень. Завернуть в тесто мясную начинку рулетом, защипить сверху шов, смазать взбитым яйцом и выпекать по инструкции на упаковке.

Советы от Ирины Жуковой

● В только что приготовленное горячее блюдо добавьте мелко порубленную свежую зелень (петрушку, укроп и пр.). Вместе с баклажанами, кстати, можно потушить и небольшой (молодой) кабачок, также слегка его обжарив.

● Фарш следует составить из говядины и свинины, взяв их поровну, добавьте одно сырое яйцо. Вместо помидоров лучше взять болгарский перец, также порезанный небольшими кусочками. Перед выпечкой рулеты смажьте яйцом, взбитым с молоком.

КОНКУРС!

Опытной хозяйке всегда есть что рассказать начинающей. Все авторы опубликованных рецептов получат по 300 руб. — в качестве [illegible]

Лет до ста расти

Я с молодых ногтей знаю этот рецепт. Теперь мне противопоказан сахар, но вместо него я кладу [illegible]. И вкусно, и здоровью не вредит!

[illegible]

[illegible]

[illegible]

1/2 стакана сахарной пудры

[illegible]

1. Яйца хорошенько взбить с [illegible]

2. [illegible] поставить в духовку и выпечать при температуре 180°С 45 мин.

3. Готовый остывший пирог посыпать сахарной пудрой

Попова Анна Григорьевна, г. Великие Луки. Дикорастущая рябина может стать деликатесом и украшением стола.

Рябина моченая, хмельная

ПОНАДОБИТСЯ

- 5 кг плодов рябины в гроздьях
- **Для заливки:** 100 г сахара; 50 г соли; 2,5 л воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Перебрать ягоды, промыть, дать воде стечь.

2. Приготовить заливку. Вскипятить воду, добавить сахар и соль, перемешать, процедить и охладить.

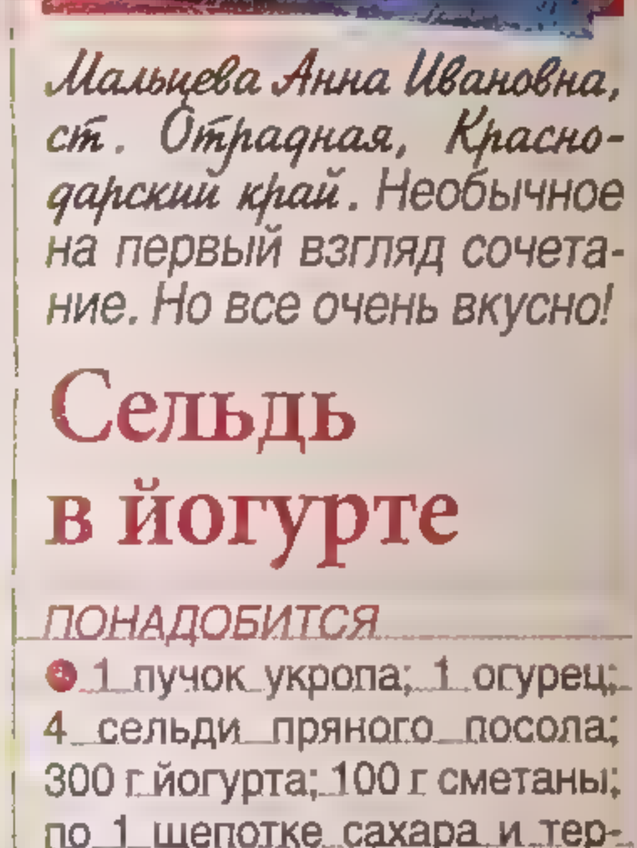
3. В банку положить гроздья рябины и заполнить заливкой так, чтобы она полностью покрыла плоды. Сверху положить холщовую салфетку, деревянный кружок и небольшой гнет.

4. Выдержать 1 неделю, при комнатной температуре (для предварительного брожения), закупорить и вынести на холод. Через 3 недели рябина готова.

Совет от Русаковой Юлии Петровны, г. Чита

Рябину лучше срезать сразу после заморозков — плоды будут слаще, а горечь исчезнет.

Вместо стеклянной банки для мочения можно использовать деревянную кадочку или керамический горшок.



Мальцева Анна Ивановна, ст. Отрадная, Краснодарский край. Необычное на первый взгляд сочетание. Но все очень вкусно!

Сельдь в йогурте

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 пучок укропа; 1 огурец; 4 сельди пряного посола; 300 г йогурта; 100 г сметаны; по 1 щепотке сахара и тертой цедры лимона; соль; молотый перец; 1 ч. л. белого винного уксуса

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Отложить несколько веточек укропа, остальной порубить. Из очищенного и разрезанного вдоль огурца ложкой выбрать семена и порезать огурец на кусочки. Сельдь очистить и разделать на крупные куски.

2. Перемешать в миске йогурт со сметаной, добавить цедру, соль, молотый перец, приправить 1 щепоткой сахара и уксусом, добавить рубленый укроп.

3. Кусочки огурца и сельди опустить в соус и поставить на 1 ч в холодильник. Перед подачей на стол украсить укропом.

Васильева Валентина Николаевна, г. Апатиты. Мне 77 лет, и я уже прабабушка.

Чудо-яблочки

ПОНАДОБИТСЯ

- 7 антоновских яблок; 200 г измельченной мякоти обжаренной курицы; 100 г чернослива без косточек; 3 ст. л. сливочного масла; 1 морковь, натертая на мелкой терке; 1/2 стакана натертого сыра

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яблоки помыть, удалить семенные гнезда, образовавшиеся полости заполнить фаршем из птицы, чернослива, моркови и масла. На каждое яблоко положить кусочек масла, посыпать сыром.

2. Уложить на противень, подлить воды, запечь (30 мин).

Трудности перевода

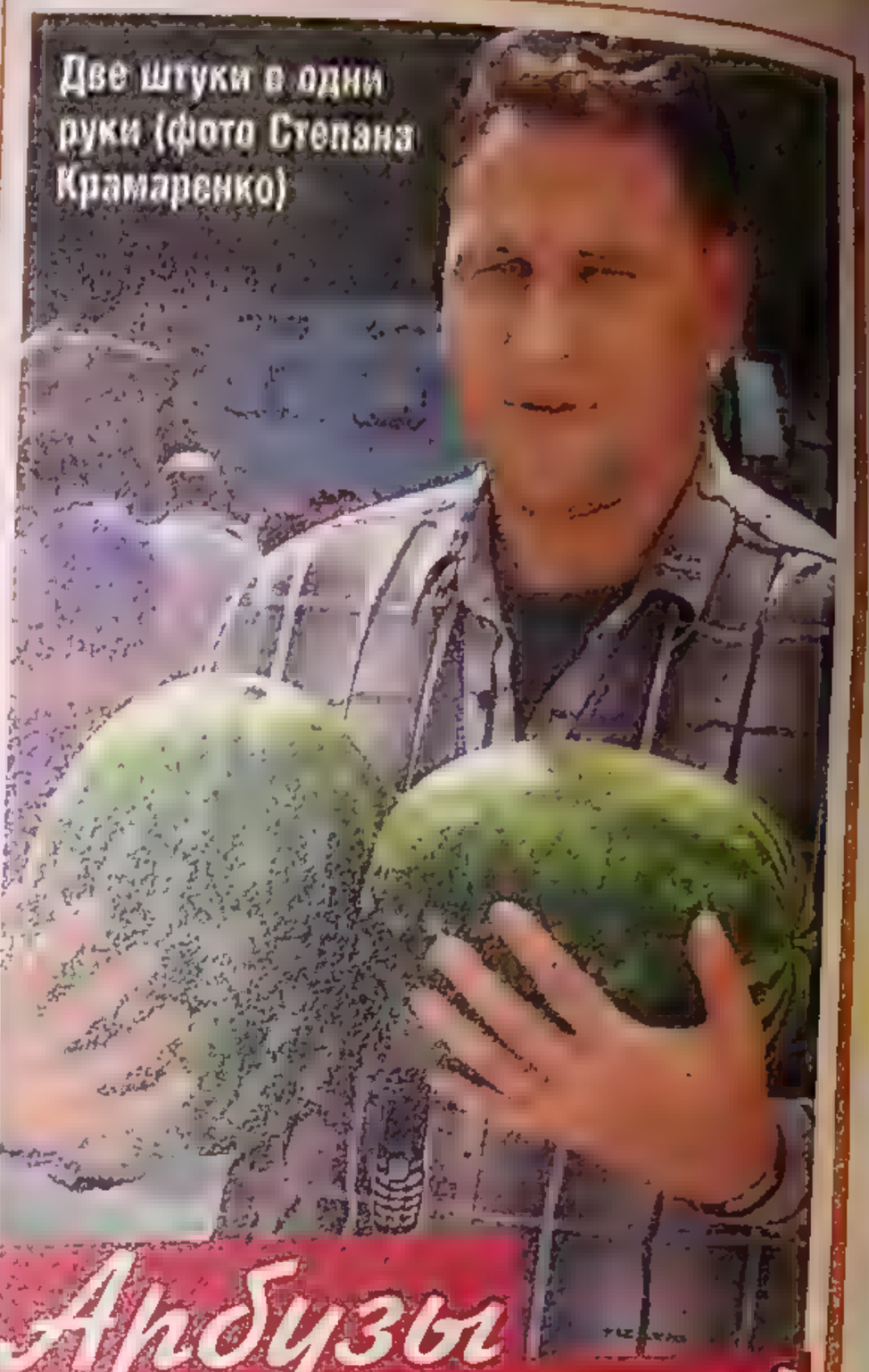
Выиграла я как-то поездку во Францию — до тех пор думала, что такое в реальной жизни невозможно. И вот я в Париже! Для полноты ощущений зашла в ресторанчик (оказалось, что он с экзотической кухней) и заказала, кроме всего, вареное яйцо. Официант почему–то долго выспрашивал, как это выглядит. Ну я с грехом пополам рассказала, что и как: "Берем кастрюлю, наливаем воду, кладем яйцо, варим 5 минут". Обрадовавшись, что наконец-то понял, он убежал на кухню и через некоторое время принес заказ. Среди прочего на подносе стояла кастрюлька с крышкой. Поднимаю крышку и дальше уже от смеха я не могла есть: на кухне в эту кастрюльку вылили сырое яйцо и варили пять минут, как и было заказано. А из дверей выглядывал повар-кореец и с большим интересом наблюдал, как я буду это есть. И официант тоже покашивался на меня, удивляясь моему "экзотическому" вкусу.

Стриженкова Марианна, г. Челябинск

Слушаю, мой генерал!

Было это, когда мой папа служил в армии. К ним должно было приехать начальство из столицы. Из города выписали ресторанного повара, чтобы гости не подумали, что солдат кормят сухарями. Стол накрыли со скатертями: украинский борщ, плов, салат из свежих овощей, компот. Солдаты уплетают, а глава делегации сидит и растерянно поглядывает по сторонам. Начальник части подскакивает к нему и пытается выяснить, что случилось. Оказывается, министр обороны, которым тогда был Малиновский, попросил привезти ему армейских сухарей, а их-то и нет. Тогда полковник отправляет самого шустрого солдата на склад, и тот приносит мешок, перевязанный красной ленточкой. Сухари торжественно вручаются, и находчивый полковник говорит: "Передайте товарищу Малиновскому, что мы наши любимые сухари спрятали, чтобы гости их все не съели, но для него нам ничего не жалко!"

Орлов Денис, г. Новосибирск



Две штуки в одни руки (фото Степана Крамаренко)

Арбузы бочками!

Были мы в отпуске на Волге. Байдарка, рыбалка — лучшего отдыха и не придумать. А какие там арбузы! И вот услышал я от соседей по стоянке, что на другом берегу бахча. Они мне подсказали, что в маленькой развалюшке живет дед Егор, сторож. "Поставишь ему бутылку, и он тебе даст арбузов". Я сел в байдарку — и на тот берег. Нашел деда Егора. Сидит мужичок и своим единственным глазом на меня недружелюбно поглядывает. Я сразу к делу: "Дед Егор, — говорю, — у меня для тебя презент (и достаю традиционную "советскую валюту"), мне бы арбузиков". Он посмотрел на меня ехидно и спрашивает: "Сколько тебе арбузов-то?" Я замешкался, никак не могу сообразить, сколько за бутылку водки выходит арбузов... А он, как настоящий актер, выдержал паузу и переспрашивает: "Сколько тебе машин, спрашиваю?" Такие вот колоритные люди живут на Волге!

Крамаренко Степан, г. Александров

реклама

ТМ "ЦАРЬ"

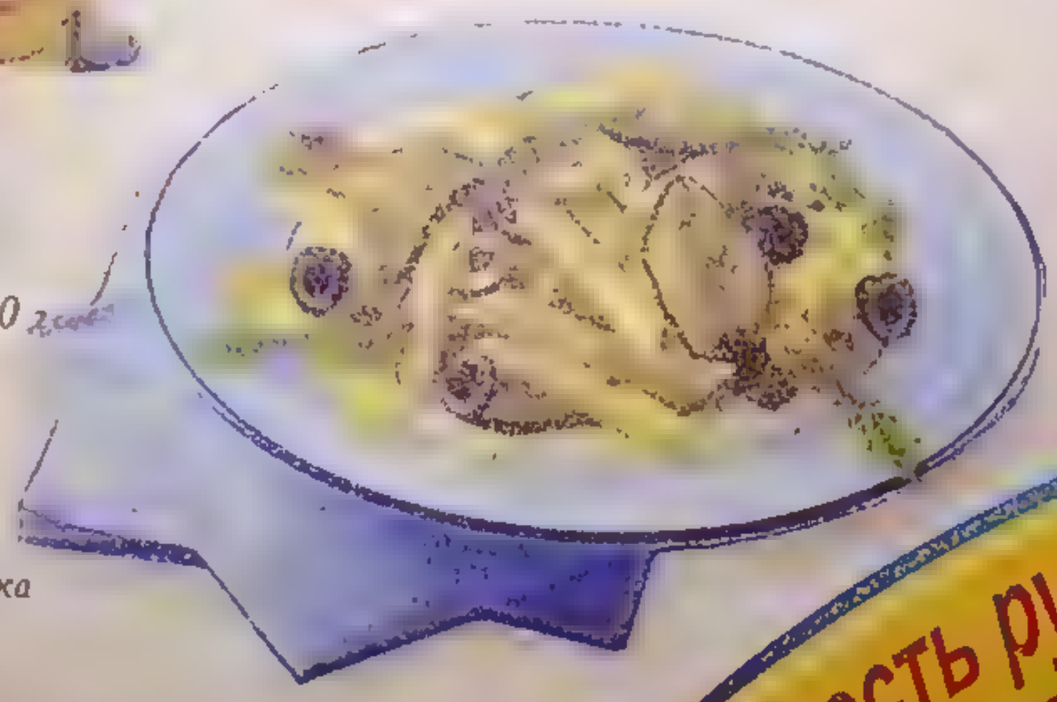
Серия «Семейные рецепты» от ТМ "ЦАРЬ"

Макароны с кабачками и розмарином

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ РЕЦЕПТА:

Макаронные изделия ТМ "ЦАРЬ" сварите в подсоленной воде. Обжарьте на масле рубленый чеснок до золотистого цвета. Добавьте кабачки, нарезанные кружочками, розмарин, петрушку, цедру и сок лимона. Жарьте до размягчения кабачков. Добавьте рубленые маслины и оливки и хорошо перемешайте. Приправьте солью и перцем.

Слейте воду, в которой варились макароны, переложите их в сковороду. Тщательно все перемешайте и выложите на блюдо. Украсьте лимоном и веточками базилика.



НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

макаронные изделия ТМ "ЦАРЬ" - 350 г
оливковое масло - 1 1/2 ст. ложки
чеснок - 2 зубчика
кабачки - 4 шт.
розмарин рубленый - 1 ст. ложка
зелень петрушки рубленая - 1 ст. ложка
цедра тертая и сок 2 лимонов
маслины без косточек - 25 г
оливки без косточек - 25 г
молотый черный перец, соль

При работе были использованы материалы издательства «Аркаим» © «Аркаим», г. Челябинск, 2006 г.

Щедрость русского зерна для семейного стола

реклама

и роз

СПОСОБ П

Макаронные
подсоленной воде. С
до золотистого цвет
кружочками, розмар
Жарьте до размягче
маслины и оливки и
солью и перцем.

Слейте воду,
ложите их в сковоро
выложите на блюдо
базилика.

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

макаронные изделия ТМ "ЦАРЬ" - 350 г
оливковое масло - 1 1/2 ст. ложки
чеснок - 2 зубчика
кабачки - 4 шт.
розмарин рубленый - 1 ст. ложка
зелень петрушки рубленая - 1 ст. ложка
цедра тертая и сок 2 лимонов
маслины без косточек - 25 г
оливки без косточек - 25 г
молотый черный перец, соль

При работе были использованы материалы издательства «Аркаим» © «Аркаим», г. Челябинск, 2006 г.

Вот такие пироги

...нравится журнал за его простые и "вкусные" рецепты. Многие ... перепробовала, семья была в ...! А вот и мой рецептик.

..., Ирина, г. Екатеринбург

Пирог "С любовью к вам!"

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг дрожжевого теста; 5 картофелин; 3 луковицы; 0.? кг свинины; 2 яичных желтка; 1/2 стакана холодной чайной заварки; 100 г сливочного масла; растительное масло для смазки; мука для посыпки; 2–3 лавровых листа; перец; соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Насыпать на стол муки, выложить тесто, разделить его на 2 части — большую и меньшую. Большую часть раскатать скалкой на размер противня. Смазать противень растительным маслом, выложить раскатанное тесто.

2. Картофель порезать кружками, а лук полукольцами, перемешать, посолить, поперчить и выложить на тесто ровным слоем. Мясо порезать тонкими полосками, посолить и выложить на картофель. Сверху посыпать натертым сливочным маслом, положить лавровые листы.

3. Раскатать другую часть теста, закрыть ею пирог, защепить края.

4. Смешать желтки с отфильтрованной заваркой, смазать этой смесью пирог и поставить противень в разогретую до 200°С духовку на 40–50 мин.

КОНКУРС!

Если ты знаешь, как приготовить, чтобы было вкусно и не очень дорого, пиши нам! За каждое опубликованное письмо приз 300 руб.

Салат "Русский" с мясом и зеленью

ПОНАДОБИТСЯ

● 100 г отварной говядины (а еще лучше телятины); 2 свежих огурца; 100 г зеленого лука (2 больших пучка); 2 ст. л. рубленой зелени петрушки; 2 ст. л. рубленого укропа; 3 сваренных вкрутую яйца; 1 баночка (200 г) не очень жирного майонеза; соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

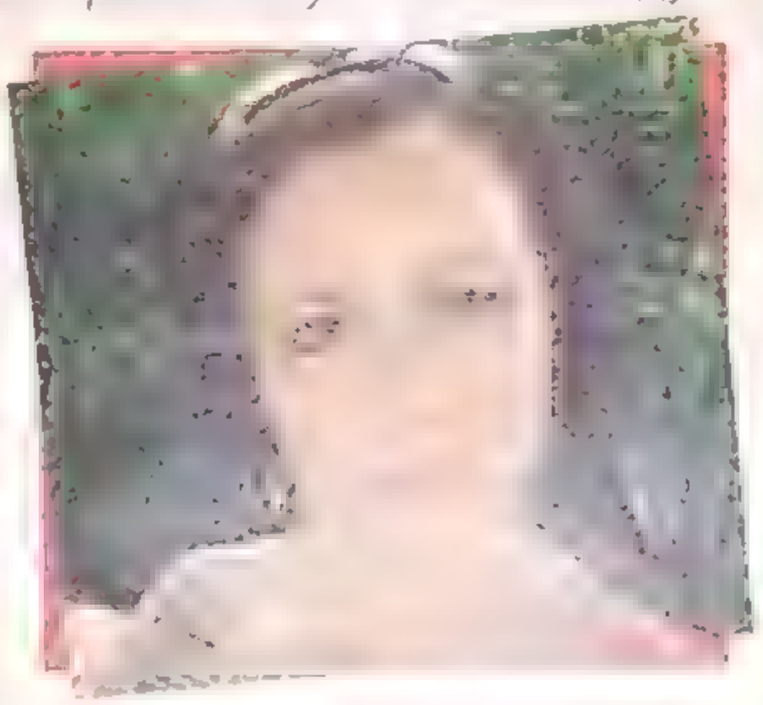
1. Лук порезать, смешать его с петрушкой и укропом (чуть-чуть зелени оставить) и порезанными кубиками огурцами, посолить.

2. Добавить мелко рубленные яйца и мясо, заправить майонезом, перемешать.

3. Сверху посыпать зеленью.

Ухина Алена, г. Санкт-Петербург. До замужества я не умела готовить рыбу. И надо же было такому случиться — муж просто обожает рыбные блюда. Пришлось учиться "на ходу".

Горбуша в кляре



ПОНАДОБИТСЯ

● 500 г филе горбуши; 2 яйца, 3 ст. л. светлого пива; 1/2 стакана муки; 1/2 стакана растительного масла; соль; специи

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Филе горбуши порезать на небольшие порционные куски, посолить, отставить на время

2. Приготовить кляр. Взбить миксером яйца с щепоткой соли до пены, добавить пиво; продолжая взбивать, ввести муку и специи (по вкусу).

3. На [illegible] с растит[illegible] предвар[illegible] в кляре ку[illegible] с двух сторон [illegible]

4. Подавать [illegible] овощами или салатом.

Гуракова Юлия, с. Хвастовичи, Калужская обл. Удивительно, но даже "из ничего" можно приготовить вкусное блюдо!

Запеканка "Капустница"

ПОНАДОБИТСЯ

● 500–600 г капусты (1/2 кочана); 3 яйца; 1 ст. л. сахара; 1/2 ч. л. соли; 1 ч. л. гашеной соды; 250 г майонеза; 1/2 стакана муки; сливочное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мелко нашинковать капусту, выложить в смазанную маслом сковороду.

2. Приготовить заливку. Муку, яйца, сахар, соль, соду и майонез перемешать в отдельной глубокой посуде до однородной консистенции.

3. Залить этой смесью капусту и запекать в духовке при температуре 200°С до готовности, то есть 30–40 мин.

4. Подавать в горячем виде.

Иноземцева О., г. Москва. Такое простенькое угощеньице. Но такое душевное!

Картофель + курочка

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 куриная грудка; 6–7 картофелин среднего размера; 3 луковицы; 50 г растительного масла; 100 г любого твердого сыра; 150 г майонеза, соль; перец по вкусу; сливочное масло для смазки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Куриную грудку отбить колотушкой, посолить, поперчить, уложить в смазанную маслом форму для запекания.

2. Лук порезать, обжарить на растительном масле, выложить на курицу, сверху немного промазать майонезом.

3. Очищенный картофель нарезать тонкими кружками или натереть на терке, присолить, перемешать и выложить на курицу с луком. Промазать майонезом, посыпать натертым сыром.

4. Поставить в духовку на 1 ч на 180–200°С. Блюдо подавать горячим.

МИНИМУМ ЗАТРАТ

Сигида Любовь, г. Ипатово, Ставропольский край. Покупаю ваш журнал в трех экземплярах: для дочери, невестки и для себя. Это то, что нам нужно.

Сальдисон

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 свиная голова
- 2 крупные луковицы
- 3–4 листа лаврушки
- соль; черный и душистый перец; чеснок по вкусу

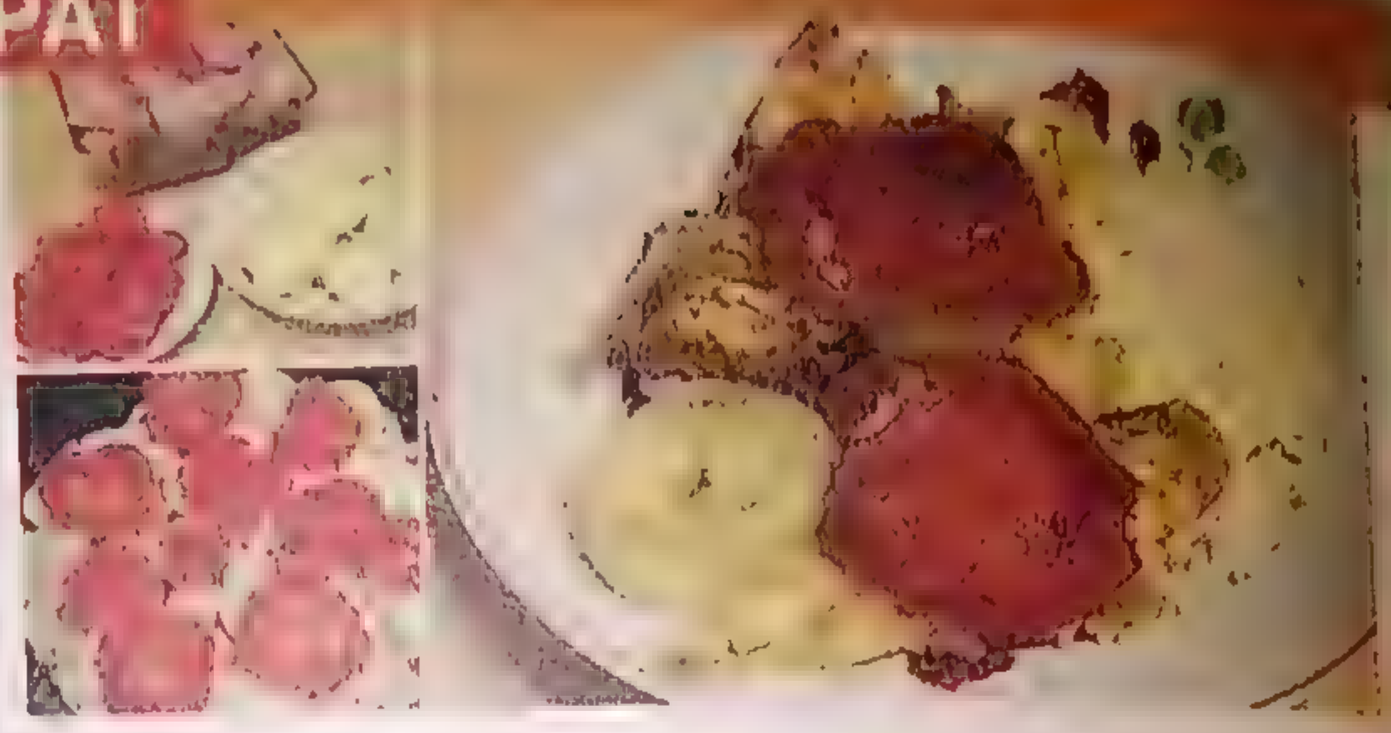
ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Голову разрубить на несколько частей, уложить в кастрюлю, залить водой и поставить на огонь. Когда закипит, посолить (как на студень), добавить лаврушку и лук. Варить 3–4 ч.

2. Вынуть голову из кастрюли, отделить от костей мякоть, мелко ее нарезать, добавить душистый перец, измельченный чеснок, все перемешать.

3. Выложить мясо на марлю (лучше сложить ее в 2–3 слоя), завязать узлом, поместить на поднос, сверху поставить гнет.

4. Через несколько часов мясо застынет так, что его можно будет резать ножом. Сальдисон готов.



Тощлева Ангелина, г. Казань. Мы любим курицу, поэтому я часто экспериментирую, стараюсь готовить ее по-разному. Это блюдо пользуется особым успехом в нашей семье.

Цыпленок в помидорах

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 цыпленок на 1–1,5 кг (подойдет как целая тушка, так и отдельные части: окорочка, грудки, крылышки и др.)
- 4–6 крупных луковиц
- 4–6 больших помидоров
- 2 ст. л. муки
- 2 ст. л. уксуса
- 2 ст. л. томатной пасты
- 1/2 стакана растительного масла, можно оливкового
- 2–3 зубчика чеснока
- специи, соль по вкусу
- по 1 пучку укропа, петрушки, кинзы (можно все сразу, а можно ограничиться и чем-то одним)
- 1,5–3 стакана холодной отфильтрованной воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Курицу порубить вместе с костями на куски средней величины, лук нарезать кольцами, помидоры — кружками.

2. Налить в казан (подойдет также гусятница или толстостенная кастрюля) растительное масло, выложить на дно слой лука и слой помидоров, сверху положить часть курицы, посолить, посыпать мукой и специями. Снова уложить лук, помидоры, курицу, посыпать мукой, специями, посолить. Последний слой должен состоять только из лука и помидоров.

3. В отдельной посуде развести в воде томатную пасту и уксус, тщательно перемешать, залить этой смесью курицу, закрыть крышкой и поставить на слабый огонь на 1 ч.

4. Мелко нарезать зелень и добавить ее в казан, подержать на огне еще минут 10–12 (но не больше, иначе зелень разварится и потеряет весь аромат!).

5. Выключить огонь, добавить мелко нарезанный чеснок (его можно пропустить через чесночницу или истолочь толкушкой).

6. Выложить на широкое плоское блюдо, подать в горячем виде на стол.

Совет от Тощлевой Ангелины

Уксус лучше взять винный, а масло без запаха (подойдет также оливковое).

Что-то не получается? Мы Вас не бросим! Звоните: 8(800)333-11-24 (звонок бесплатный по территории РФ)

Более 110 бесплатных демоигр на сайте wap.demogames.ru

wap.mmska.ru выбери себе настроение

Суперхит! Loituma Leva's polka

Отправь код 145510633 (MP3) 145510629 (полифония) на номер 2124

JAVA-ИГРЫ

ПИРАТЫ КАРИБСКОГО МОРЯ 2: СУНДУК МЕРТВЕЦА

145512888

Вся история знаменитой Черной Жемчужины развернется на экране вашего мобильного телефона: Джек Воробей и Уильям Тернер приглашают Вас испытать незабываемые приключения и настоящую страсть в мобильной игре «Пираты Карибского Моря 2: Сундук Мертвеца»!

ЭПОХА ИМПЕРИЙ 145505643

НАСТОЯЩИЙ БИЛЬЯРД 145506376

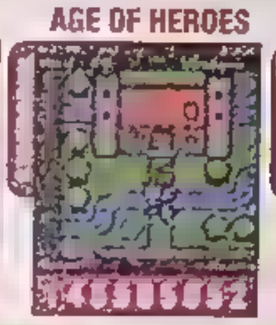
ЧЕРНАЯ АКУЛА 145505576

AGE OF HEROES II: УЖАС ИЗ ПОДЗЕМЕЛЬЯ 145510734

КРАББОЛ 145509286

БУМЕР 2 145510133

ФОРМУЛА М 145510133



ПРИНЦ ЕГИПТА 145507891

AGE OF HEROES 145505052

БАШНЯ МАЙЯ 145511881

Отправь SMS с кодом на номер 1125 Россия 7063 Украина 7711 Казахстан

КАРТИНКИ

145507972	145507214	145501967	145508280	145504860
145507362	145507620	145505033	145507601	145503922
145504884	145510427	145509628	145508395	145590242
145511366	145511263	145504962	145506921	145504853

Отправь SMS с кодом на номер 2124 Россия 7808 Украина 7711 Казахстан

Отечественные хиты (полифония)

145506832	T.A.T.U. All About Us	t.A.T.u. Friend Or Foe	145513283
145507244	Бандерос Коламбия Пикчерз не представляет	Ленинград Свобода	145507450
145504404	X-Mode В мире животных [illegible]	Бандерос Бум Сеньорита	145513285
145505045	А'Студио Улетаю	Чили Лето	145513281
145505521	А. Мугу и А. Тлебзу Черные глаза	Максим Трудный возраст	145505845
145511507	Билан Дима Never Let You Go	Многоточие В жизни так бывает	145505004
145505082	Хруг Михаил Владимирский централ (full)	Бьянка Были танцы	145512987
145506246	Братья Грим Ресницы	Город 312 Вне зоны доступа	145510460
145502370	Блестящие & Arash Восточные сказки	Корни Хочешь я тебе спою	145511832
145511994	Высотская Алена Вижу тебя	Максим Нежность	145512682
145509560	Город 312 Останусь	В. Дайнеко Я просто сразу от тебя уйду	145511827
145512757	Дыши Взглянь на небо (дыши)	Ю. Савичева Привет	145511835
145508063	DJ Дождик Почему же	Ю. Савичева Если в сердце живет любовь	145505900
145509527	Ранетки Очередь	Серега Возле дома твоего	145508435
145513264	Согдиана Сердце-магнит	Фактор 2 Красавица	145504431

Зарубежные хиты (полифония)

145507969	Crazy Frog Axel F (полная версия)	Black Eyed Peas Pump It	145507969
145504400	Arash Boro Boro	Lordi Hard Rock Hallelujah	145511993
145513283	50 Cent Candy shop	Juanes La Camisa Negra	145506967
145504077	Linkin Park & Jay-Z Numb-Encore	Chemical Brothers Believe	145512068
145511815	No Doubt Don't speak	Enigma Back To The Rivers Of Belief	145511420
145503795	Bomfunk MC's Freestyler	Loituma Leva's polka	145510629
145503530	DMX Party Up	Eagles Hotel California	145500287
145513122	Shakira Hips Don't Lie	Global Deejays The Sound of San Francisco	145504523

Отправь SMS с кодом на номер 2124 Россия 7808 Украина 7711 Казахстан

ТЕХНИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Для получения цветных картинок, JAVA игр, полифонии должна быть подключена услуга WAP/GPRS. Стоимость SMS без учета налогов на #2124 - $1,99 (Билайн, БайкалВестКом, ETK, Алтайсвязь, НСС, Теле2, Цифровая Экспансия), $2,49 (МТС), 60руб (МегаФон, Utel, Архангельские мобильные сети, Парма Мобайл СТЕК GSM), #1125 - $2,99 (МТС, Билайн, БайкалВестКом, ETK, Алтайсвязь, НСС, Теле2, Цифровая Экспансия), 90руб (МегаФон, Utel, Архангельские мобильные сети, Парма Мобайл СТЕК GSM), #108305 - 8 гривен, #108307 - 20 гривен(ЮМС, Киевстар Лайф), #7711 - 125 ед. (K-cell), 165 тенге (K-mobile), #7712 - 350 ед. (K-cell), 465 тенге (K-mobile); Техническая поддержка. support@mmska.ru, тел. 8(800)333-11-24 © Disney. Все права защищены © «Издательство Джем», © Ворнер/Чаппел (Москва), © & ® Мегалайнер, © Музыкальное издательство «Русский Шансон», © «Первое Музыкальное издательство», © ПЦ Макса Фадеева, © & ® Студия МОНОЛИТ, ® Гаспар Арнери, © & ® ЗАО «Си Ди Лэнд+» / CD Land Records, © ОО «Российское авторское общество» (РАО), © ООО «Музыкальное издательство Свит Ойли Мьюзик», © & ® АНО «Независимый Фонографический Альянс», © «БМГ Россия», © ЗАО «ШнурОК», © «WWW.RECORDS», © EMI Music Publishing Ltd., © SBA Music Publishing Ltd., © Sony/ATV Music Publishing, © IK Music Ltd, © Universal Music Publishing.

SMS-BOX Любимым

Более 500 ярких, свежих и жизнерадостных sms'ок для любимых, всегда доступных в твоём телефоне.

Знакомимся, признаёмся в любви, шалим.

Отправь код 145508586 на номер 1125 Россия 7063 Украина 7712 Казахстан

ООО "Ириком",107023, г.Москва, ул.Б.Семёновская, д.40, стр.2, ОГРН:1037724056413

реклама

Отечественные хиты (полифония)

145506932	**T.A.T.U.** All About Us	**t.A.T.u.** Friend Or Foe	145513283
145507244	**Бандерос** Колумбия Пикчерз не представляет	**Ленинград** Свобода	145507450
145504404	**X-Mode** В мире животных mix	**Бандерос** Бум Сеньорита	145513285
145505045	**А`Студно** Улетаю	**Чили** Лето	145513281
145505521	**А. Мугу и А. Глебзу** Черные глаза	**Максим** Трудный возраст	145505845
145511507	**Билан Дима** Never Let You Go	**Многоточие** В жизни так бывает	145505004
145506982	**Круг Михаил** Владимирский централ (full)	**Бьянка** Были танцы	145512987
145505246	**Братья Грим** Ресницы	**Город 312** Вне зоны доступа	145510460
145502370	**Блестящие & Arash** Восточные сказки	**Корни** Хочешь я тебе спою	145511832
145511994	**Высотская Алена** Вижу тебя	**Максим** Нежность	145512682
145505590	**Город 312** Останусь	**В. Дайнеко** Я просто сразу от тебя уйду	145511827
145512757	**Дыши** Взгляни на небо (дыши)	**Ю. Савичева** Привет	145511835
145506653	**DJ Дождик** Почему же	**Ю. Савичева** Если в сердце живет любовь	145505900
145506567	**Ракетки** Она одна	**Серега** Возле дома твоего	145508435
145513261	**Богдана** Сердце-магнит	**Фактор 2** Красавица	145504431

Зарубежные хиты (полифония)

145507969	**Crazy Frog** Axel F (полная версия)	**Black Eyed Peas** Pump It	145507969
145504480	**Arash** Boro Boro	**Lordi** Hard Rock Hallelujah!	145511993
145513263	**50 Cent** Candy shop	**Juanes** La Camisa Negra	145506967
145504077	**Linkin Park & Jay-Z** Numb-Encore	**Chemical Brothers** Believe	145512068
145511915	**No Doubt** Don't speak	**Enigma** Back To The Rivers Of Belief	145511420
145503795	**Somfunk MC's** Freestyler	**Loituma** Leva's polka	145510629
145503530	**DMX** Party Up	**Eagles** Hotel California	145500287
145513122	**Shakira** Hips Don't Lie	**Global Deejays** The Sound of San Francisco	145504523

Отправь SMS с кодом на номер

2124 Россия | 7808 Украина | 7711 Казахстан

SMS-BOX Любимым

Более 500 ярких, свежих и жизнерадостных sms'ок для любимых, всегда доступных в твоём телефоне.

Знакомимся, признаёмся в любви, шалим.

Отправь код 145508586 на номер

1125 Россия | 7063 Украина | 7712 Казахстан

быть подключена услуга
алайн, БайкалВестКом, ЕТК,
МегаФон, Utel, Архангельские
илайн, БайкалВестКом, ЕТК,
el, Архангельские мобильные
0 гривен(ЮМС, Киевстар,
(K-cell), 465 тенге (K-mobile);
isney. Все права защищены.
& ® Мегалайнер,
ыкальное издательство»,
аспар Арнери,
торское общество» (РАО),
Мьюзик»,
ссия». © ЗАО «ШнурОК»,
usic Publishing Ltd .,
Music Publishing.

ООО "Ирикон", 107023, г.Москва, ул.Б.Семёновская, д.40, стр.2. Отпечатано

КАРТИНКИ

145507972

145507214

145501967

145508280

145504860

145507362

145507620

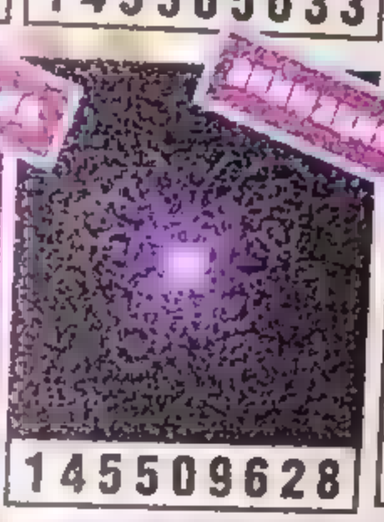
145505033

145507601

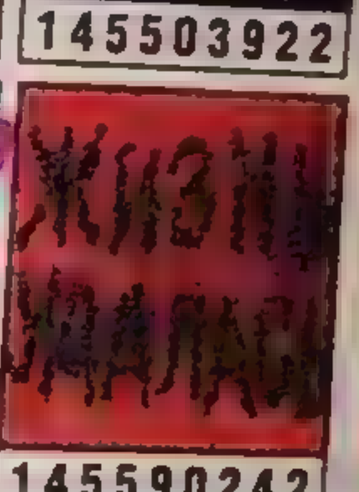
145503922

145504884

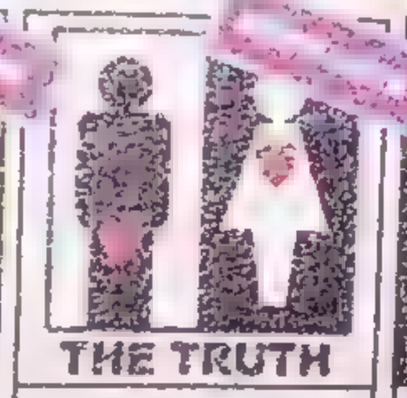
145510427


145509628

145508395


145590242

145511366



145511263

145504962

145506921

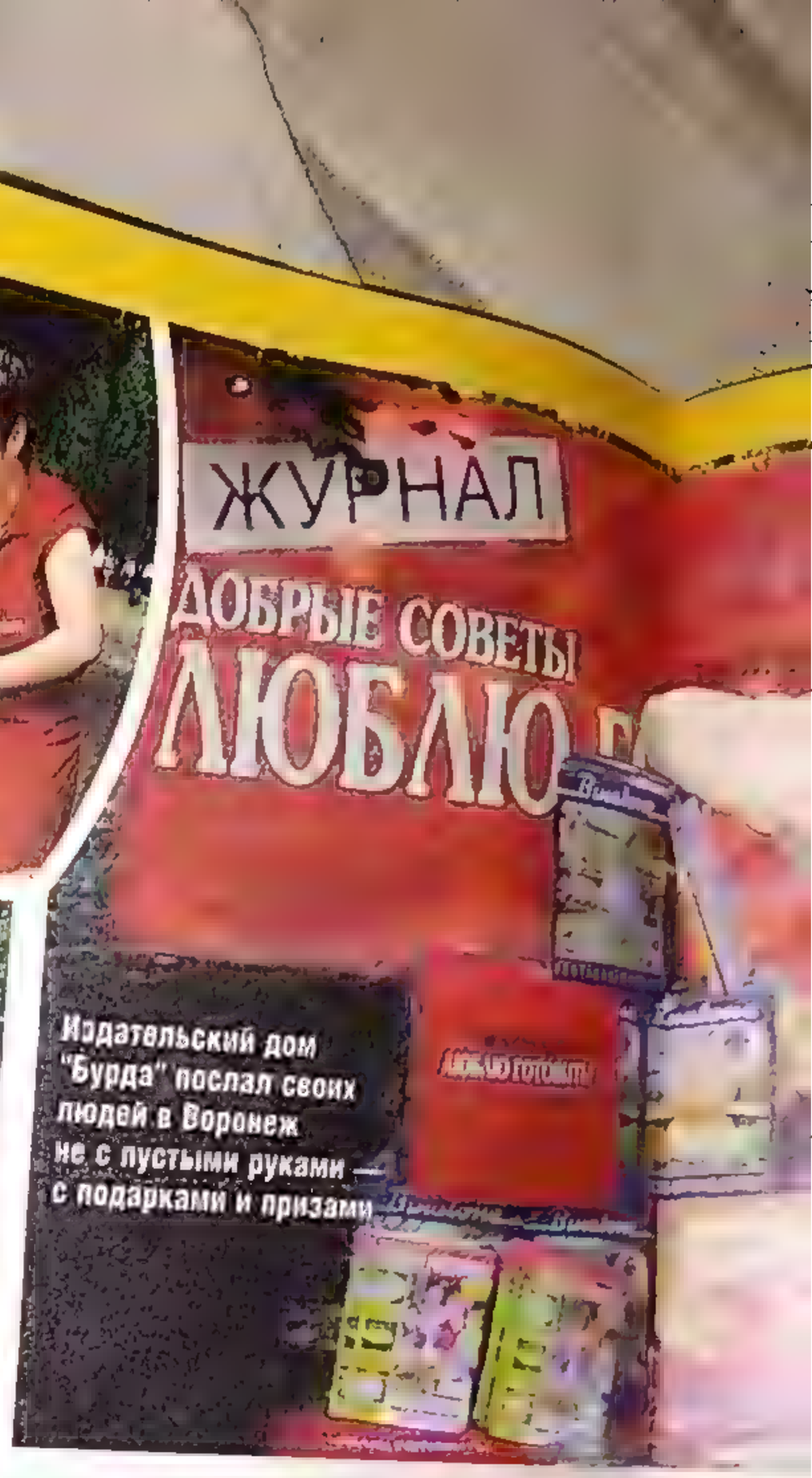
145504853

Отправь SMS с кодом на номер

2124	7808	7711
России	Украина	Казахстан

ТЕХНИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Для получения цветных картинок, JAVA игр, полифонии должна быть подключена услуга WAP/GPRS. Стоимость SMS без учета налогов на #2124 - $1,99 (Билайн, БайкалВестКом, ЕТК, Алтайсвязь, НСС, Теле2, Цифровая Экспансия), $2,49 (МТС), 60руб (МегаФон, Utel, Архангельские мобильные сети, Парма Мобайл СТЕК GSM); #1125 - $2,99 (МТС, Билайн, БайкалВестКом, ЕТК, Алтайсвязь, НСС, Теле2, Цифровая Экспансия), 90руб (МегаФон, Utel, Архангельские мобильные сети, Парма Мобайл СТЕК GSM); #108305 - 8 гривен, #108307 - 20 гривен(ЮМС, Киевстар, Лайф); #7711 - 125 ед. (K-cell), 165 тенге (K-mobile); #7712 - 350 ед. (K-cell), 465 тенге (K-mobile); Техническая поддержка: support@mmska.ru, тел.:8(800)333-11-24. © Disney. Все права защищены.
© «Издательство Джем», © Ворнер/Чаппел (Москва), © & ® Мегалайнер,
© Музыкальное издательство «Русский Шансон», © «Первое Музыкальное издательство»,
© ПЦ Макса Фадеева, © & ® Студия МОНОЛИТ, ® Гаспар Арнери,
© & ® ЗАО «Си Ди Лэнд+» / CD Land Records, © ОО «Российское авторское общество» (РАО),
© ООО «Музыкальное издательство Свит Ойли Мьюзик»,
© & ® АНО «Независимый Фонографический Альянс», © «БМГ Россия», © ЗАО «ШнурОК»,
© «WWW.RECORDS», © EMI Music Publishing Ltd., © SBA Music Publishing Ltd .,
© Sony/ATV Music Publishing, © IK Music Ltd, © Universal Music Publishing.



Москва —

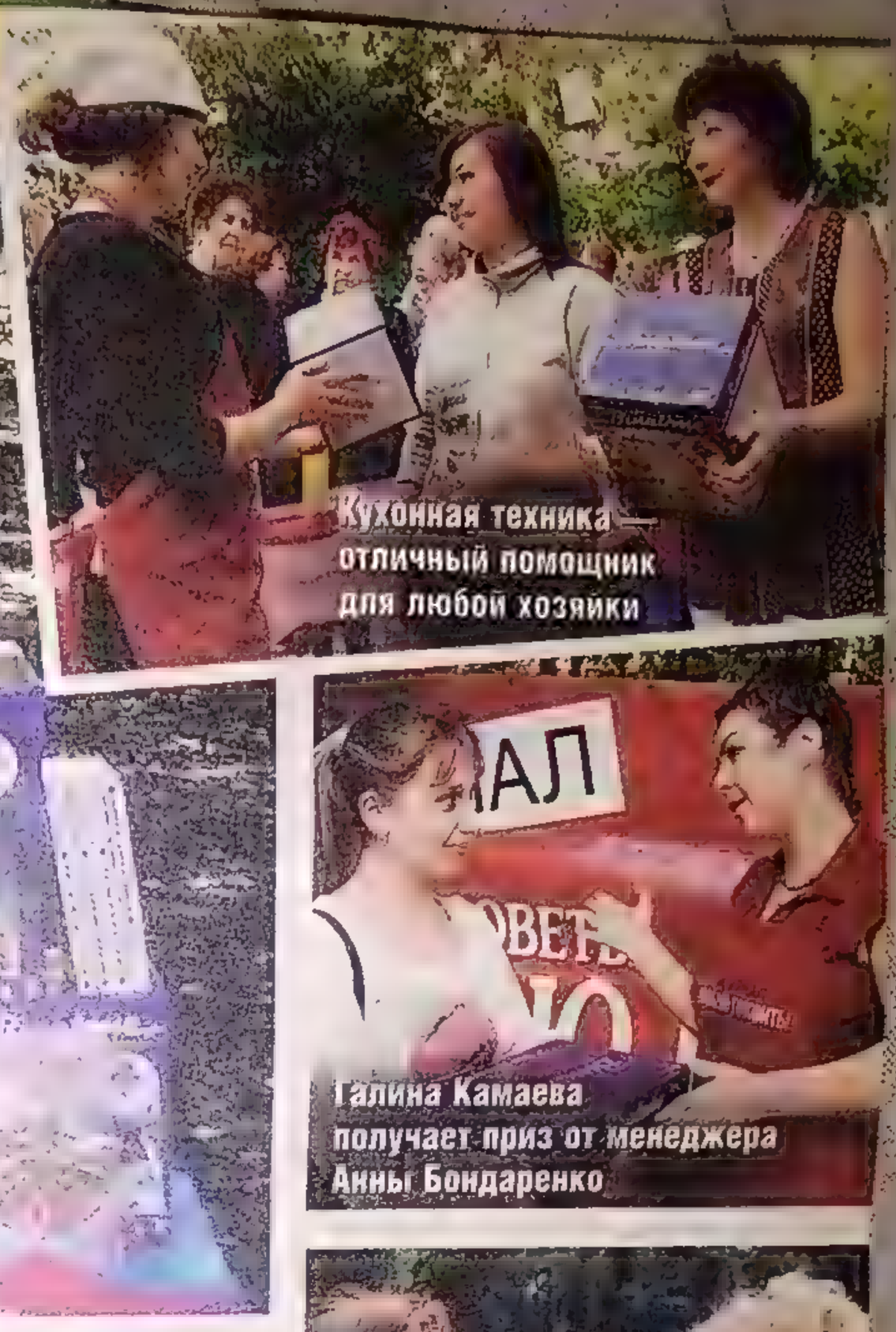
Конкурсы среди домохозяек традиционно проводятся в Европе, Америке и Австралии и стали неотъемлемой частью городских праздников. Во Франции, например, кулинарок — победительниц таких "вкусных" соревнований называют "голубыми ленточками" и награждают соответствующим образом – повязывая ленту.

Соревнования поваров проводятся и в нашей стране, правда, участвуют в них профессионалы. Издательский дом "Бурда" решил устранить эту "дискриминацию": 9 сентября 2006 года журнал "Люблю готовить!" приехал в Воронеж, чтобы провести состязание среди кулинаров-любителей. Каждый желающий мог приготовить свое коронное кушанье и представить его на суд публики и нашего журнала.

Ешь, пей, веселись!

Этот своеобразный массовый фуршет под названием "Я люблю готовить" был приурочен к Дню города и проводился в уютном сквере в центре столицы Черноземья. Воронежцы откликнулись на наш призыв — многие принесли свои фирменные блюда. Зрители с удовольствием угощались, а затем отдавали свои голоса в пользу то-

го или
де-ра
Выпечк
лодные
вкус и к
Вот,
стых и
Предло
ской. Д
понадоб
ца соль
2 стакан
нечного
месить
ные тон
чинки
которые
зать, а
ком, раз
на 3 час


Кухонная техника — отличный помощник для любой хозяйки

Галина Камаева получает приз от менеджера Анны Бондаренко

Нина Пухальская объясняет рецепт "на пальцах"

Воронеж

го или иного кулинарного шедевра. Чего тут только не было! Выпечка, салаты, закуски холодные и горячие, на любой вкус и кошелек!

Вот, например, рецепт простых и вкусных блинчиков, предложенных Ниной Пухальской. Для их приготовления понадобится 1 л молока, 2 яйца, соль, 1/2 стакана сахара, 2 стакана муки, 2 ст. л. подсолнечного масла, 6 бананов. Замесить тесто и испечь обычные тонкие блинчики, для начинки использовать бананы, которые можно мелко нарезать, а можно завернуть целиком, разрезав банан поперек на 3 части.

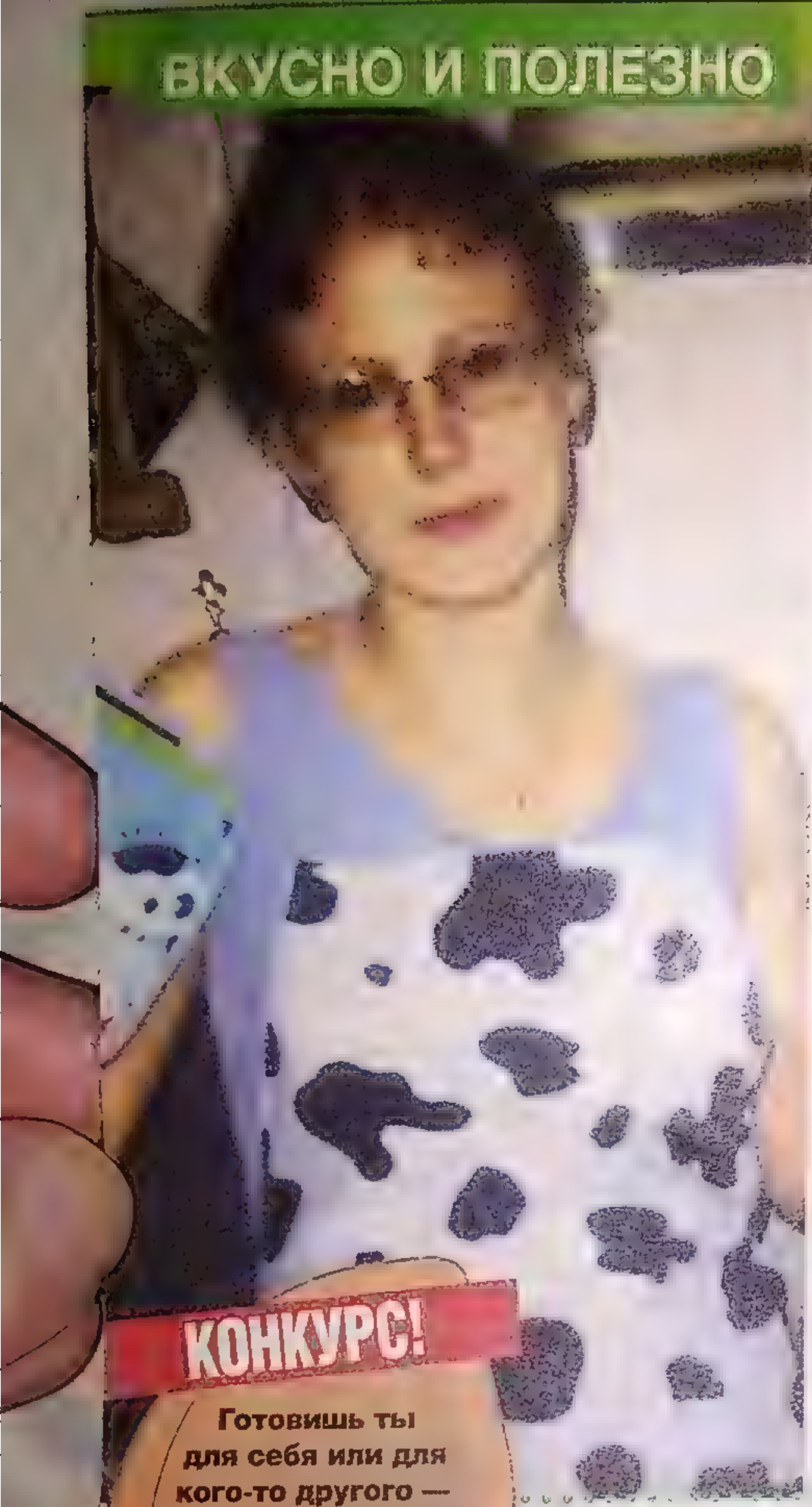
Другая участница, Галина Камаева, угостила салатом "За день до стипендии". Рецепт очень прост и по карману всем: 1 сырую свеклу, 1 морковь и 1 яблоко натереть на средней терке, добавить 1 банку белой фасоли (предварительно слив жидкость из банки), посолить, всыпать 1/2 ч. л. сахара, заправить майонезом.

Все участники конкурса получили призы — кухонную технику Binatone, кулинарные книги от издательства "Мой мир", подписку на журнал "Люблю готовить!". К тому же подзарядились хорошим настроением и желанием совершенствовать свои кулинарные таланты.

Лиха беда начало

Конкурс в Воронеже стал первым, но не последним подобным событием. Он открыл серию акций, запланированных на 2006–2007 гг. по всей России. Следите за рекламой и анонсами в нашем журнале. Возможно, уже очень скоро журнал "Люблю готовить!" приедет именно в ваш город.

Бондаренко Анна, менеджер журнала "Люблю готовить!", г. Москва



Будь всегда в тонусе

Я студентка, мне 23 года. Свободное время отдаю спортзалу. А в свой рацион стараюсь включать салаты, они помогают поддерживать жизненный тонус.

Кустова Анастасия, г. Пушкино

Салат "Витаминный"

ПОНАДОБИТСЯ

- 1/4 кочана капусты
- 2 моркови
- 1 свежий огурец
- 5 шт. редиса
- 1 яблоко
- 1 луковица
- по 1 пучку петрушки, укропа, зеленого лука
- 1/2 лимона
- растительное масло
- соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Капусту нашинковать соломкой, посолить, немного помять руками. Морковь натереть на крупной терке. Огурец, редис и яблоко нарезать тонкими брусочками (яблоко очистить!). Репчатый лук порезать полукольцами. Зелень мелко порубить.

2. Все смешать в глубокой миске, сбрызнуть лимонным соком и заправить растительным маслом.

Советы от Кустовой Анастасии

● Яблоко желательно взять покислее, например антоновку.

● Лучший вариант для заправки — оливковое масло.

Свекла, фаршированная рисом и яблоками

ПОНАДОБИТСЯ

- 4 свеклы одного (среднего) размера;
- 1/2 стакана сметаны
- **Для фарша:** 1/2 стакана риса; 1 антоновское яблоко; 150 г творога; 2 ст. л. сахара; 1 яйцо; соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Свеклу отварить до полной готовности, остудить в холодной воде, очистить от кожицы, аккуратно вырезать сердцевину.

2. Приготовить фарш. Отварить рис до готовности, яблоко натереть на мелкой терке, смешать вместе. Добавить вынутую свеклу, творог и яйцо, приправить солью и сахаром, еще раз перемешать.

3. Наполнить свеколки приготовленным фаршем.

4. Смазать их сметаной и запечь в духовке при 170–180°С в течение 15–20 мин.

КОНКУРС!

Готовишь ты для себя или для кого-то другого — всегда помни о том, что блюдо должно быть полезным. Опубликуй рецепт в нашем журнале и получи 300 руб.

Крейнина Ирина, г. Ростов-на-Дону. Я преподаю английский, а готовка — мое хобби. Я отдыхаю у плиты, и мои друзья, и домашние этим беззастенчиво пользуются. Но я не в обиде!..

Котлеты "Спутник"

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг говяжьего фарша; 1 луковица; 100 г размоченного белого хлеба; 5–6 ст. л. майонеза; 100 г любого твердого сыра; 5 зубчиков чеснока; 1 стакан очищенных грецких орехов; панировочные сухари; зелень; соль и специи по вкусу; растительное масло (для жарки)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Фарш смешать с мелко нарезанным луком, дабавить хлеб, 3 ложки майонеза, соль, специи.

2. Скатать шарики, в середину каждого положить начинку — тертый сыр, смешанный с чесноком, майонезом и зеленью.

3. Придать котлетам форму конуса, положить в конус немного грецких орехов, обвалять в сухарях, обжарить на растительном масле. Потушить под крышкой в небольшом количестве воды еще 10 мин.

Щетинкина Светлана, г. Кемерово. Все со своего огорода, честное слово!

"Перчики что надо"

ПОНАДОБИТСЯ

● 1,5 кг болгарского перца; 8–10 помидоров; 2–3 луковицы; 1 головка чеснока; растительное масло; черный молотый перец; соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Перец помыть, смазать маслом и, не удаляя сердцевину, выложить на смазанный маслом противень. Поставить в духовку и, когда кожица начнет отставать, вынуть. Снять кожицу, срезать кончик и слить образовавшийся в перцах сок в отдельную посуду.

2. Обжарить на сковороде на растительном масле лук, затем помидоры, посолить, поперчить и оставить тушиться под крышкой. За 5 мин до готовности добавить измельченный чеснок.

3. Эту смесь смешать с соком выложить в центр большого блюда, по периметру разместить перцы. Перчики едят, макая их в эту смесь.

Анисимова Лариса, г. Мончегорск. У меня собрано много кулинарных рецептов. Я обмениваюсь ими с подругами.

Суперкурочка

ПОНАДОБИТСЯ

● 300 г куриного филе; 4 апельсина; 2 ст. л. сметаны; соль; перец; масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Филе обжарить до полной готовности (если есть жир, его не обрезать!).

2. В сок, оставшийся после жарки, влить сметану и сок от апельсинов, поперчить, добавить апельсиновую мякоть, разогреть. Подавать вместе.

Скачкова Наталья, г. Екатеринбург. С мужем мы познакомились на первом курсе и поняли, что друг без друга не сможем. На 4-м курсе поженились, а через четыре года у нас родился сын... Иногда вечерами я готовлю этот коктейль. Мы его придумали вместе с любимым...

Коктейль "Нежность"

ПОНАДОБИТСЯ

● **На 3 порции:** 250 г мороженого (будет особенно вкусно, если пломбир с шоколадной крошкой); 250 г молока (но можно и больше, если хотите, чтобы коктейль получился более жидким); 1 банан (или 100 г любых ягод); 1 творожный сырок (это самый главный ингредиент, так как он придает коктейлю необычный вкус)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Все продукты смешать в блендере.

2. Разлить в высокие прозрачные бокалы.

Дорогому мужчине

Год назад я вышла замуж. По большой любви. А страсть к кулинарии появилась двумя годами раньше, когда я познакомилась со своим будущим супругом. Сейчас я так увлеклась готовкой, что пошла учиться на технолога кулинарного производства. Появилась мечта открыть собственный ресторанчик. Мой любимый тоже загорелся этой идеей. Одобрила ее и родня, ведь стряпня моя нравится не только мужу — его довольны и свекор со свекровью, и мои родители. Сейчас мы ждем появления на свет нашего малыша. Но и в период беременности я продолжаю упражняться кулинарным искусством. У меня море рецептов, и один из лучших высылаю вам.

Салат "Для мужа". Понадобится: 300 г креветок; 3 яйца; 4 картофелины; 1/2 банки кукурузы; 150 г вареной колбасы; 100 г майонеза; немного петрушки для украшения. Креветки отварить в подсоленной воде, очистить и нарезать. Яйца, картофель, колбасу нарезать кубиками. Добавить консервированную кукурузу, посолить, заправить майонезом и как следует перемешать. Украсить веточками петрушки.

Слит Наталья, г. Ставрополь

Карпова Юлия, г. Омск-105. Большую часть времени я провожу на кухне. Готовлю для мужа Руслана и дочки Настеньки.

Цыпленок в тыкве

1 цыпленок на 1 кг; 1 [illegible] риса; 1 луковица; [illegible]; 100 г сливочного [illegible]ец, приправы по [illegible] масло

1. Отступив от плодоножки 6 см, вырезать в тыкве "крышку", снять ее, удалить семена и часть мякоти, оставив на стенках 2 см.

2. Рис промыть, отварить не более 5 мин, откинуть на дуршлаг. Лук нарезать кольцами, слегка обжарить на растительном масле. Курагу промыть, нарезать соломкой. Перемешать рис, лук и курагу. Цыпленка нарезать на порционные куски, обжарить 7 мин с каждой стороны в половине сливочного масла.

3. Уложить в тыкву фарш и цыпленка, полить маслом (на котором он жарился), закрыть "крышкой", смазать тыкву оставшимся маслом и запекать в духовке 2 ч при 180–200°С.

РАЙСКИЙ ОСТРОВ ЗНАКОМСТВ И ОБЩЕНИЯ

Jamango

Веди дневник

Оставляй записки в Домах островитян

РЕВОЛЮЦИЯ В ОБЩЕНИИ!!!

Теперь для гостей Jamango все общение - бесплатно.

Отправь всего 1 sms с буквой E на номер 4441 получи вап-ссылку, зайди по ней и зарегистрируйся

Общайся в чатах

Пиши в форумах

Отправляй WAP-сообщения

СУПЕРЗВОНКИ

ФРАЗОЧКИ

89936300 Звоночек примите!
89936328 Опять тут названивают!
89936329 Я дрожу! Меня трясет!
89936322 Это твой телефон говорит
89936327 Владельца BMW к телефону!
89936304 Вставай бабки зарабатывать!
89936296 Любимая моя, возьми трубку
89936323 Не возьмешь трубку - У-КУ-ШУ!
89936305 Тревога, блт! Звонят на мобилу
89936316 Девушка-красавица, возьмы трубку!
89936308 Ваше превосходительство!! Звонят-с!
89936313 Это директор! Ты почему не на уроках?
89936315 Девушка с красивый попка, трубку возьмы!
89936307 Господин, Владыка мира! Ответь на звонок!
89936314 Будильник. Ужастик: Пора в школу, дружочек!

Школьный звонок Dance Mix. Уроки окончены!
Джаманго - с трубеми. Туземцы Jamango
Школа - отстой, уроки. (Рэп). Будильник
Я-хо!!! Джаманго!. Туземцы Джаманго
Кореша зовут на нереальное party! (Рэп)
Джаманго (регги). Туземцы Jamango
Ум-ба Джаманго!. Туземцы Jamango

МЕЛОДИИ

Внимание! В коде мелодии обязательно замените X на цифру
1 для монофонии **Nokia или Samsung**
2 для монофонии **Siemens**
3 для монофонии **SonyEricsson**
4 для полифонии **Nokia, Siemens, SonyEricsson**, Panasonic, Alcatel, Motorola, LG
Philips, Pantech, Sagem MyX и прочих, поддерживающих загрузку мелодий через WAP

НОВЫЕ возможности! ЗВУКИ И МУЗЫКА JAMANGO позвони на номер

ЗАРУБЕЖНЫЕ ХИТЫ

X2048202 **Madonna.** Sorry
X2048184 **Arash.** Boro Boro
X2048196 **Madonna.** Hung Up
X2048183 **50 Cent.** Candy Shop
X2048191 **Rammstein.** Rozenrot
X2048189 **Shakira.** La Tortura
X2048159 Гимн Лиги Чемпионов
X2048166 **Europe.** Final Countdown
X2048199 **Juanes.** La Camisa Negra
X2048160 **Eagles.** Hotel California
X2048198 **Black Eyed Peas.** My Humps
X2048175 **Kylie Minogue.** In Your Eyes
X2048155 **Army Of Lovers.** Sexual Revolution

Так устроен этот мир (Never). Билан Дима
Если хочешь остаться. Дискотека Авария
Восточные сказки. Блестящие и Arash
Звезда по имени Солнце. Кино
Never Let You Go. Билан Дима
Коламбия пикчерз. Банд'Эрос
Белые розы. Ласковый май
Трудный возраст. **МакSим** X2046020
Пошлю его на... **Лолита**
All About Us. **Тату** X2048078
Были танцы. **Бьянка** X2048103
Нежность. **МакSим**
Gomenasai. **Тату**

РЕКОМЕНДУЕМ

X2048217 Axel F (Remix)
X2048223 **In-Grid.** Tu Es Foutu
X2048208 **Shakira.** Don't Bother
X2048228 **James Last.** Одинокий пастух
X2048230 **Mustafa Sandal.** All my life
X2048213 **Linkin Park & Jay Z.** Numb/Encore
X2048215 **Sandra.** In the Heat of the Night
X2048229 **Shakira/Wyclef Jean.** Hips Don't Lie
X2048222 **Bobby Mc Ferrin.** Don't Worry, Be Happy
X2048218 **Stevie Wonder.** I Just Call To Say I Love You

ЗАРУБЕЖНЫЕ ФИЛЬМЫ

The Phantom Of The Opera. **"Призрак оперы"** X2048123
You can leave your hat on. **"9 1/2 недель"** X2048107
I Like To Move It. **"Мадагаскар"** X2048115
My Heart Will Go On. **"Титаник"** X2048142
"Миссия невыполнима-3" X2048143
Pretty woman. **"Красотка"** X2048131
"Розовая Пантера" X2048144
Route 66. **"Тачки"**
"Mortal Kombat" X2048124
"Профессионал" X2043141

МЕЛОДИИ•РЕАЛТОНЫ•MP3

ЛЮБАЯ МЕЛОДИЯ ИЗ ЭТОГО РАЗДЕЛА ДОСТУПНА КАК: монофония, полифония...

в коде мелодии замени X на:
1-для заказа моно-мелодии Nokia или Samsung, 2-для моно-мелодии Siemens,
3-для моно-мелодии SonyEricsson, 4-для полифонической мелодии и отправь код на номер 4446.
Для заказа реалтона/Mp3 замени X на 5 и отправь код на 4448.

ГОРЯЧИЕ НОВИНКИ MP3

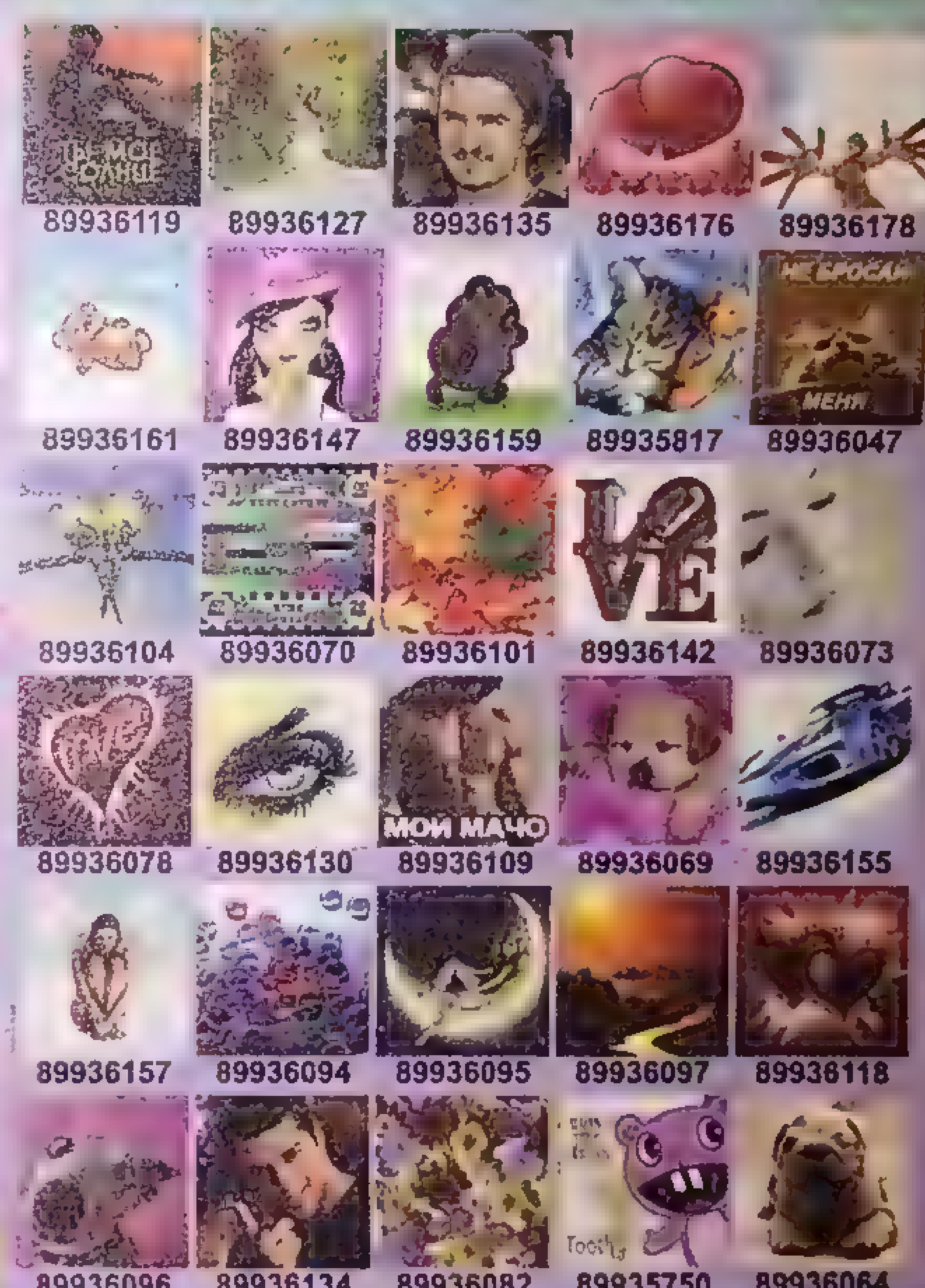
X1298436 **Akcent.** Kylie
X1298414 **J-Five.** Find a Way
X1298452 **Савичева Юля.** Привет
X1298484 **Высотская Алена.** Вижу тебя
X1298464 **Dj Грув.** 17 мгновений весны
X1298435 **Билан Дима.** Это была любовь
X1298456 **Корни.** Хочешь, я тебе спою?
X1298429 **Звери.** Для тебя (танц. ремикс)
X1298424 **Айдамир Мугу.** Черные глаза (remix)
X1298440 **Солидиана (Фабрика 6).** Сердце - магнит
X1298430 **Гуркова А. (Фабрика-6).** Кто ты - кто я?
X1298437 **Коронин Александр (Фабрика 6).** Чужая невеста
X1298449 **Хворостян Алексей (Фабрика 6).** Я служу России

СУПЕРХИТЫ

Я просто сразу от тебя уйду. **Дайнеко Виктория** X1298505
В мире пьяных животных. **Пьяные животные** X1298508
Джаманго-латина. Туземцы Jamango X1298543
Every Single Day. **Benassi Bros** X1298517
Обмани, но останься. **Виа Гра** X1298507
Летний дождь. **Тальков Игорь** X1298541
Как твои дела. **Савичева Юля** X1298514
Черные глаза. **Айдамир Мугу** X1295527
Будущие мамы. **Лигалайз** X1298545
Kuzu-Kuzu. **Tarkan** X1298542
Шалава. **Фактор 2** X1298511
Война. **Фактор 2** X1296526
Танцы. **Reflex** X1298523

В ТЕЛЕФОНЕ НЕТ WAP? ОТПРАВЬ 6162 НА НОМЕР 4441
ДЛЯ ТЕБЯ ЕСТЬ

На правах рекламы



ГАДАЛКА

ЛАГУНЫ

Романтические знакомства и страстные приключения
Отправь 6158 на 4446

БУНГАЛО

Бунгало: здесь ты найдешь друзей!
Отправь 6159 на 4446

ПАРК

Пройди обучение в академии любви, узнай все новости о "звездах". Отправь 6160 на 4446

Для заказа полифонических мелодий, звуков, картинок, доступа в ... возможность Вап-доступа в Интернет, который оплачивается дополнительно ... тарифному плану. Стоимость запроса на номер 4441 составляет ...

Райский остров знакомств и общения

СУПЕР-ЗВОНКИ. Отправьте код на 4446

ФРАЗОЧКИ

89936300 Звоночек примите!
89936328 Опять тут названивают!
89936329 Я дрожу! Меня трясет!!
89936322 Это твой телефон говорит
89936327 Владельца BMW к телефону!
89936304 Вставай бабки зарабатывать!
89936296 Любимая моя, возьми трубку...
89936323 Не возьмешь трубку - У-КУ-ШУ!
89936305 Тревога, бл*! Звонят на мобилу
89936316 Дэвущька-красавыца, вазмы трубку!
89936308 Ваше превосходительство!! Звонят-с!
89936313 Это директор! Ты почему не на уроках?
89936315 Дэвущька с красывый попка, трубку вазмы!
89936307 Господин, Владыка мира! Ответь на звонок!
89936314 **Будильник.** Ужастик: Пора в школу, дружооочек!

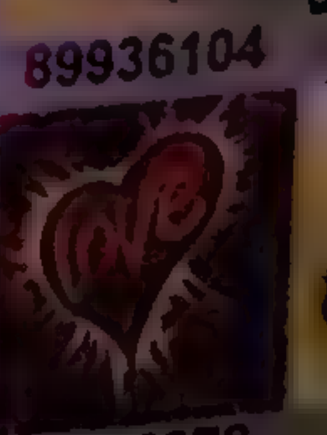
ПРИКОЛЬНЫЕ ЗВОНКИ

Школьный звонок Dance Mix. Уроки окончены! 89936348
Джаманго - с трубами. **Туземцы Jamango** 89936352
Школа - отстой, уроки... (Рэп). **Будильник** 89936345
Я-хо!!! Джаманго!. **Туземцы Джаманго** 89936355
Кореша зовут на нереальное party! (Рэп) 89936344
Джаманго (регги). **Туземцы Jamango** 89936349
Ум-ба Джаманго!. **Туземцы Jamango** 89936353
Послушай: тебе кто-то звонит 89936343
Возьми меня, ну возьми меня 89936360
Ля-ля-ля, СМС-очка пришла! 89936339
Смс, смс (идиотский смех) 89936364
Смех обкуренной свиньи 89936365
Смех бешеной коровы 89936366
СМС-ка Иа-иа-иа! 89936356
Женский оргазм 89936374

89936119

89936161

89936104



89936078

МЕЛОДИИ. Отправьте код на 4446

Внимание! В коде мелодии обязательно замените X на цифру:
1 для монофонии **Nokia** или **Samsung**
2 для монофонии **Siemens**
3 для монофонии **SonyEricsson**
4 для полифонии **Nokia, Siemens, SonyEricsson, Panasonic, Alcatel, Motorola, LG, Philips, Pantech, Sagem MyX** и прочих, поддерживающих загрузку мелодий через WAP.

НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЗВУКИ И МУЗЫКА JAMANGO позвони на номер 0878

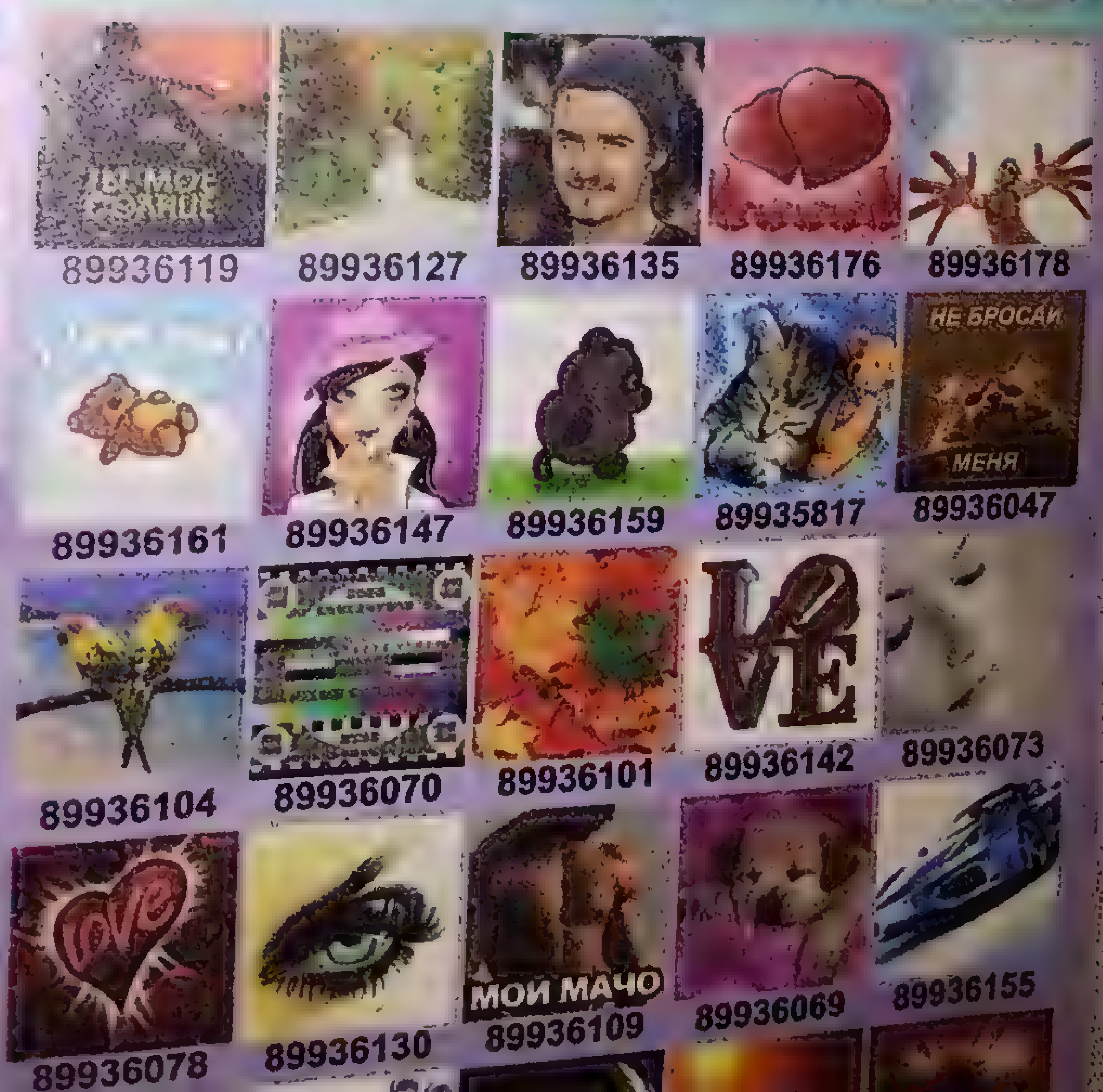
ЗАРУБЕЖНЫЕ ХИТЫ

X2048202 **Madonna.** Sorry
X2048184 **Arash.** Boro Boro
X2048196 **Madonna.** Hung Up
X2048183 **50 Cent.** Candy Shop

НАШИ ХИТЫ

Так устроен этот мир (Never...). **Билан Дима** X2048107
Если хочешь остаться. **Дискотека Авария** X2048077
Восточные сказки. **Блестящие и Arash** X2048069
Звезда по имени Солнце. **Кино** X2048064
Never Let You Go. **Билан Дима** X2048097
[illegible] **Банд Эрос** X2048098
[illegible] X2048063

Отправьте код на 4446



...кольны...

...os Mix. Уроки ...
...ами. Туземцы Jamango
...роки. (Рэп) Будильник
...о! Туземцы Джамango
... нереальное рагу! (Рэп
...ти). Туземцы Jamango
...го!. Туземцы Jamango
...шай: тебе кто-то звонит
...и меня, ну возьми меня
...-ля, СМС-очка пришла!
...с, смс (идиотский смех)
...мех обкуренной свиньи
Смех бешеной коровы
СМС-ка Ианана! 89936356
Женский оргазм 89936374

...код на 4446

...lcatel, Motorola, LG,
...зку мелодий через WAP.

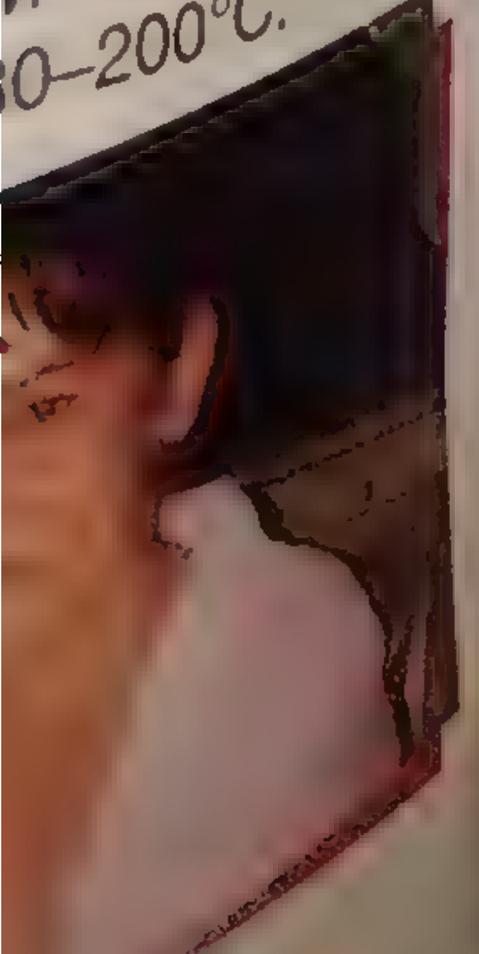
позвони на номер 0878

НАШИ ХИТЫ!

(Never...). Билан Дима	X2048102
...Дискотека Авария	[illegible]
...Блестящие и Arash	[illegible]
...Солнце. Кино	[illegible]
...You Go. Билан Дима	[illegible]
...Банд Эрос	[illegible]

...ремени я прово-
...ки Настеньки.

...монные куски, об-
... каждой стороны
...вочного масла.
... тыкву фарш и
...ть маслом (на ко-
...рился), закрыть
...вать тыкву остав-
...и запекать в ду-
...0–200°С.



[illegible]	Я дрожу! Меня трясет!!
[illegible]	Это твой телефон говорит
89936327	Владельца BMW к телефону!
89936304	Вставай бабки зарабатывать!
89936296	Любимая моя, возьми трубку...
89936323	Не возьмешь трубку - У-КУ-ШУ!
89936305	Тревога, бл"! Звонят на мобилу
89936316	Дзвущька-красавыца, вазмы трубку!
89936308	Ваше превосходительство!! Звонят-с!
89936310	Это директор! Ты почему не на уроках?
89936318	Дзвущька с красывый попка, трубку вазмы!
89936307	Господин, Владыка мира! Ответь на звонок!
89936314	**Будильник.** Ужастик: Пора в школу, дружооочек!

... Мих. Уроки окончены!	[illegible]
Джаманго - с трубами. **Туземцы Jamango**	[illegible]
Школа - отстой, уроки... (Рэп). **Будильник**	[illegible]
Я-хо!!! Джаманго!. **Туземцы Джаманго**	89936355
Кореша зовут на нереальное party! (Рэп)	89936344
Джаманго (регги). **Туземцы Jamango**	89936349
Ум-ба Джаманго!. **Туземцы Jamango**	89936353
Послушай: тебе кто-то звонит	89936343
Возьми меня, ну возьми меня	89936360
Ля-ля-ля, СМС-очка пришла!	89936339
Смс, смс (идиотский смех)	89936364
Смех обкуренной свиньи	89936365
Смех бешеной коровы	89936366
СМС-ка Иа-иа-иа!	89936356
Женский оргазм	89936374

89936119

89936161

89936104

89936078

89936157

89936096

МЕЛОДИИ

Отправьте код на 4446

Внимание! В коде мелодии обязательно замените X на цифру:
1 для монофонии **Nokia** или **Samsung**
2 для монофонии **Siemens**
3 для монофонии **SonyEricsson**
4 для полифонии **Nokia, Siemens, SonyEricsson, Panasonic, Alcatel, Motorola, LG, Philips, Pantech, Sagem MyX** и прочих, поддерживающих загрузку мелодий через WAP.

НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЗВУКИ И МУЗЫКА JAMANGO позвони на номер 0878

ЗАРУБЕЖНЫЕ ХИТЫ

X2048202	**Madonna.** Sorry
X2048194	**Arash.** Boro Boro
X2048195	**Madonna.** Hung Up
X2048183	**50 Cent.** Candy Shop
X2048191	**Rammstein.** Rozenrot
X2048189	**Shakira.** La Tortura
X2048159	**Гимн Дом Чемпионов**
X2048196	**Europe.** Final Countdown
X2048193	**Juanes.** La Camisa Negra
X2048190	**Eagles.** Hotel California
X2048188	**Black Eyed Peas.** My Humps
X2048175	**Kylie Minogue.** In Your Eyes
X2048186	**Army Of Lovers.** Sexual Revoluton

НАШИ ХИТЫ

Так устроен этот мир (Never...). **Билан Дима**	X2048102
Если хочешь остаться. **Дискотека Авария**	X2048077
Восточные сказки. **Блестящие и Arash**	X2048089
Звезда по имени Солнце. **Кино**	X2048064
Never Let You Go. **Билан Дима**	X2048097
Коламбия пикчерз. **Банд'Эрос**	X2048098
Белые розы. **Ласковый май**	X2048066
Трудный возраст. **МакSим**	X2048090
Пошлю его на... **Лолита**	X2048083
All About Us. **Тату**	X2048078
Были танцы. **Бьянка**	X2048103
Нежность. **МакSим**	X2048094
Gomenasai. **Тату**	X2048096

РЕКОМЕНДУЕМ

X2048217	**Axel F** (Remix)
X2048223	**In-Grid.** Tu Es Foutu
X2048205	**Shakira.** Don't Bother
X2048220	**James Last.** Одинокий пастух
X2048230	**Mustafa Sandal.** All my life
X2048213	**Linkin Park & Jay Z.** Numb/Encore
X2048215	**Sandra.** In the Heat of the Night
X2048229	**Shakira/Wyclef Jean.** Hips Don't Lie
X2048222	**Bobby Mc' Ferrin.** Don't Worry, Be Happy
X2048218	**Stevie Wonder.** I Just Call To Say I Love You

ЗАРУБЕЖНЫЕ ФИЛЬМЫ

The Phantom Of The Opera. **"Призрак оперы"**	X2048123
You can leave your hat on. **"9 1/2 недель"**	X2048107
I Like To Move It. **"Мадагаскар"**	X2048115
My Heart Will Go On. **"Титаник"**	X2048148
"Миссия невыполнима-3"	X2048143
Pretty woman. **"Красотка"**	X2048131
"Розовая Пантера"	X2048144
Route 66. **"Тачки"**	X2048106
"Mortal Kombat"	X2048124
"Профессионал"	X2048141

МЕЛОДИИ+РЕАЛТОНЫ/MP3

ЛЮБАЯ МЕЛОДИЯ ИЗ ЭТОГО РАЗДЕЛА ДОСТУПНА КАК монофония, полифония и реалтон/mp3.

в коде мелодии замени X на:
1-для заказа моно-мелодии Nokia или Samsung, 2-для моно-мелодии Siemens,
3-для моно-мелодии SonyEricsson, 4-для полифонической мелодии и отправь код на номер 4446.
Для заказа реалтона/Mp3 замени X на 5 и отправь код на 4448.

ГОРЯЧИЕ ПОДПИСКИ/MP3

X1298436	**Akcent.** Kylie
X1298414	**J-Five.** Find a Way
X1298452	**Савичева Юля.** Привет
X1298484	**Высотская Алена.** Вижу тебя
X1298464	**Dj Грув.** 17 мгновений весны
X1298435	**Билан Дима.** Это была любовь
X1298456	**Корни.** Хочешь, я тебе спою?
X1298429	**Звери.** Для тебя (танц. ремикс)
X1298424	**Айдамир Мугу.** Чёрные глаза (remix)
X1298440	**Согидиана (Фабрика 6).** Сердце - магнит
X1298480	**Гуркова А. (Фабрика-6).** Кто ты - кто я?
X1298437	**Корзин Александр (Фабрика 6).** Чужая невеста
X1298449	**Хворостян Алексей (Фабрика 6).** Я служу России

СУПЕРХИТЫ/MP3

Я просто сразу от тебя уйду. **Дайнеко Виктория**	X1298505
В мире пьяных животных. **Пьяные жЫвотные**	X1298508
Джаманго-латина. **Туземцы Jamango**	X1298543
Every Single Day. **Benassi Bros**	X1298517
Обмани, но останься. **Виа Гра**	X1298507
Летний дождь. **Тальков Игорь**	X1298541
Как твои дела. **Савичева Юля**	X1298514
Черные глаза. **Айдамир Мугу**	X1298527
Будущие мамы. **Лигалайз**	X1298545
Kuzu-Kuzu. **Tarkan**	X1298542
Шалава. **Фактор 2**	X1298511
Война. **Фактор 2**	X1298526
Танцы. **Reflex**	X1298523

ГАД...
Гороско...
тему лю...
Отправ...

БУН...
Бунгало...
найдеш...
Отправ...

Для заказа полифоничес... возможность Вап-доступ... тарифному плану. Стоим... $0,60, на 4446 - $0,99, на 4... звонка на номер 0878 сост... коротким номер вам придет... даете согласие на получ... инструкция, стоимость усл... или wap i-free ru. Служ... (812) 331 94 26. Уклонен...

В ТЕЛЕФОНЕ НЕТ WAP? ДЛЯ ТЕБЯ ЕСТЬ SMS-JAMANGO! **ОТПРАВЬ 6162 НА НОМЕР 4441**

На правах рекламы

... возьми меня 89936360
... СМС-ка пришла! 89936339
Смс. смс (идиотский смех) 89936364
Смех обкуренной свиньи 89936364
Смех бешеной коровы 89936365
СМС-ка Иа-иа-иа! 89936366
Женский оргазм 89936374

...код на 4446

...з цифру:

...asonic, Alcatel, Motorola, LG,
...их загрузку мелодий через WAP.

...ANGO позвони на номер 0878

НАШИ ХИТЫ

...этот мир (Never...). Билан Дима [illegible]
...ь остаться. Дискотека Авария [illegible]
...ые сказки. Блестящие и Arash [illegible]
Звезда по имени Солнце. Кино [illegible]
Never Let You Go. Билан Дима [illegible]
Коламбия пикчерз. Банд'Эрос [illegible]
Белые розы. Ласковый май [illegible]
Трудный возраст. МакSим [illegible]
Пошло его на... Лолита [illegible]
All About Us. Тату [illegible]
Были танцы. Бьянка [illegible]
Нежность. МакSим [illegible]
Gomenasai. Тату [illegible]

...УБЕЖНЫЕ ...

...f The Opera. "Призрак оперы" [illegible]
...ave your hat on. "9 1/2 недель" [illegible]
I Like To Move It. "Мадагаскар" [illegible]
My Heart Will Go On. "Титаник" [illegible]
"Миссия невыполнима-3" [illegible]
Pretty woman. "Красотка" [illegible]
"Розовая Пантера" [illegible]
Route 66. "Тачки" [illegible]
"Mortal Kombat" [illegible]
"Профессионал" [illegible]

...ТОНЫ/MP3

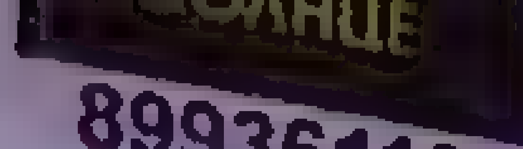
...здела доступны как ...и реалтон/mp3.

...-мелодии Siemens,
...елодии и отправь код на номер 4446.
...код на 4448.

...СУПЕРХИТЫ MP...

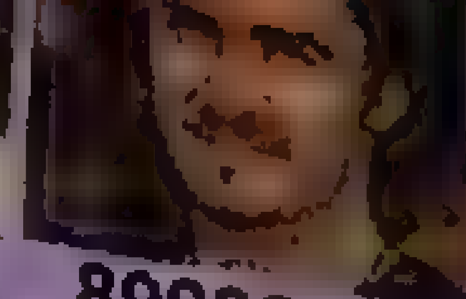
...тебя уйду. Дайнеко Виктория X1298505
...ивотных. Пьяные жЫвотные X1298508
...го-латина. Туземцы Jamango X1293543
...Every Single Day. Benassi Bros X1298517
...Обмани, но останься. Виа Гра X1298507
...Летний дождь. Тальков Игорь X1298541
...ак твои дела. Савичева Юля X1298514
...Черные глаза. Айдамир Мугу X1298527
Будущие мамы. Лигалайз X1293545
Kuzu-Kuzu. Tarkan X1298542
Шалава. Фактор 2 X1298511
Война. Фактор 2 X1298526
Танцы. Reflex X1298523

...62 НА НОМЕР 4441



89936119

89936127


89936135

89936176

89936178

89936161

89936147

89936159

89935817

89936047

89936104

89936070

89936101

89936142

89936073

89936078

89936130

89936109

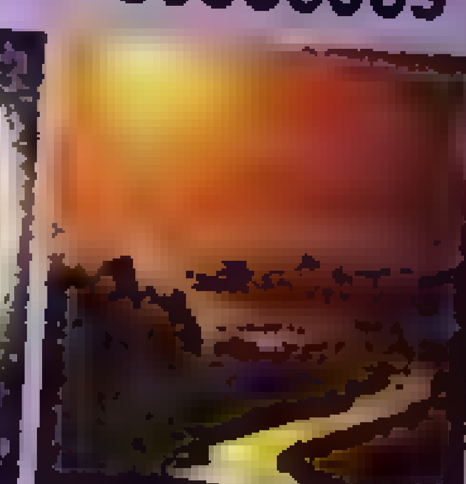
89936069

89936155

89936157

89936094

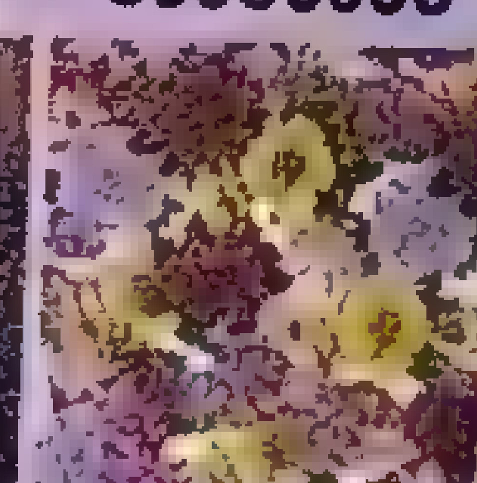
89936095


89936097

89936118

89936096

89936134


89936082

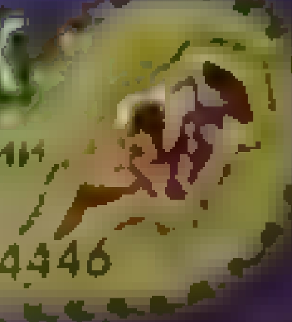
89935750

89936064

ГАДАЛКА
Гороскоп и Гадание на тему любви и не только...
Отправь 6157 на 4446

ЛАГУНЫ
Романтические знакомства и страстные приключения
Отправь 6158 на 4446

БУНГАЛО
Бунгало: здесь ты найдешь друзей!
Отправь 6159 на 4446

ПАРК
Пройди обучение в академии любви, узнай все новости о "звездах". Отправь 6160 на 4446


Для заказа полифонических мелодий, звуков, картинок, доступа в каталог необходимо иметь возможность Вап-доступа в Интернет, который оплачивается дополнительно согласно вашему тарифному плану. Стоимость запроса на номер 4441 составляет $0.08, на 4444 - $0.[illegible], на 4445 - $0,60, на 4446 - $0,99, на 4448 – $2 (аб. Мегафон - $3) на 4449 - $3 (аб. МегаФон - $4) стоимость [illegible] звонка на номер 0878 составляет $0,99 по курсу ЦБ РФ без учета НДС. После отправки [illegible] короткий номер вам придет вап-ссылка, перейдите по ней и получите ваш заказ. [illegible] даете согласие на получение дополнительной информации по услугам [illegible] инструкция, стоимость услуг, список поддерживаемых моделей и полный каталог - [illegible] или wap.l-free.ru. Служба поддержки: support@l-free.ru, Россия: 0883 (с моб. тел.) [illegible] (812) 331 94 26, Украина (044) 239 23 61, Казахстан (3272) 73 21 73.

tel, Motorola, LG,
мелодий через WAP.

позвони на номер 0878

ever...). Билан Дима
скотека Авария
ящие и Arash
нце. Кино
ан Дима
Эрос

89936104 89936070 89936101 89936142 89936073

89936078 89936130 89936109 89936069 89936155

89936157 89936094 89936095 89936097 89936118

89936096 89936134 89936082 89935750 89936064

89936159 89935817 89936047

MP3

доступна как

ятель,
ровь код на номер 4446.

РХИТЫ/ MP3

ко Виктория X1298505
жЫвотные X1298508
ы Jamango X1298543
enassi Bros X1298517
я. Виа Гра X1298507
ов Игорь X1298541
ева Юля X1298514
ир Мугу X1298527
галайз X1298545
Tarkan X1298542
ктор 2 X1298511
тор 2 X1298526
eflex X1298523

441

ГАДАЛКА

Гороскоп и Гадание на тему любви и не только. Отправь 6157 на 4446

ЛАГУНЫ

Романтические знакомства и страстные приключения Отправь 6158 на 4446

БУНГАЛО

Бунгало: здесь ты найдешь друзей! Отправь 6159 на 4446

ПАРК

Пройди обучение в академии любви, узнай все новости о "звездах". Отправь 6160 на 4446

Для заказа полифонических мелодий, звуков, картинок, доступа в каталог необходимо иметь возможность Вап-доступа в Интернет, который оплачивается дополнительно согласно вашему тарифному плану. Стоимость запроса на номер 4441 составляет $0,08, на 4444 - $0,30, на 4445 - $0,60, на 4446 - $0,99, на 4448 – $2 (аб. Мегафон - $3) на 4449 - $3 (аб. МегаФон -$4), стоимость минуты звонка на номер 0878 составляет $0,99 по курсу ЦБ РФ без учета НДС. После отправки сообщения на короткий номер вам придет вап-ссылка, перейдите по ней и получите ваш заказ. Отправляя заказ, вы даете согласие на получение дополнительной информации по услугам Ай-фри. Подробная инструкция, стоимость услуг, список поддерживаемых моделей и полный каталог - на www.i-free.ru или wap.i-free.ru. Служба поддержки: support@i-free.ru, Россия: 0863 (с моб. тел.), (495) 916 72 53, (812) 331 94 26, Украина (044) 239 23 61, Казахстан (3272) 73 21 23.

Время приг...
Пищевая ц...
Количество ...

Кан Роза, г. Рига. В магазине много разных паштетов. Но я всегда готовлю сама.

Паштет из телячьей печени

ПОНАДОБИТСЯ:

- 600 г телячьей печени; 1 луковица; 100 г сливочного масла; 2–3 яйца; 1/2 ч. л. мускатного ореха; соль, молотый черный перец по вкусу; зелень петрушки и укропа или кинзы для украшения (фото 1)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Печень освободить от пленки, помыть, порезать на небольшие куски и обжарить на сливочном масле по 3 мин с каждой стороны (фото 2).

2. Лук порезать и также обжарить на масле до золотистого цвета.

3. Яйца сварить, отделить желтки от белка

4. Печенку и лук пропустить через мясорубку (фото 3), посолить, поперчить, добавить мускатный орех и растертые вареные желтки.

5. Все тщательно перемешать, снова пропустить через мясорубку

6. Добавить растопленное сливочное масло и еще раз перемешать

7. Выложить приготовленную массу в салатницу, слегка "умять" и перевернуть на широкое блюдо (тарелку), чтобы паштет лежал горкой.

8. Украсить сверху зеленью, поставить в холодильник.

9. Подавать с белым хлебом на завтрак.

Ахметшина Светлана, г. Челябинск. Не хочу себя хвалить, но на работе меня называют "наш шеф-повар".

"Румяные щучки" в кляре

ПОНАДОБИТСЯ

- щука килограмма на 2–2,5
- соль, перец по вкусу
- 1 пакетик приправы для рыбы
- 1 стакан растительного масла для жарения
- **Для кляра:** 1 стакан муки; 1 яйцо; 1/2 ч. л. соли; 1/2 ч. л. сахара; 1/2 стакана ледяной воды (это мой "фирменный секрет": с ледяной водой кляр получается хрустящим); 1/2 ч. л. соды, гашенной лимонным соком

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Щуку почистить от чешуи (кожу не трогать!), отделить голову и хвост (из них можно будет сварить уху), вынуть внутренности, освободить от хребта и костей — словом, разделать на филе. Помыть холодной водой.

2. Филе вместе с кожей нарезать на куски (их толщину каждый выбирает сам, я предпочитаю нарезать на пластины толщиной с оладушки).

3. Обсыпать кусочки филе солью, перчиком и приправой для рыбы.

4. Приготовить кляр. Развести муку в воде, вбить яйцо, добавить соль, сахар и уксус. Замесить тесто — чуть гуще, чем на оладушки.

5. Кусочки рыбы обмакивать в кляр и жарить на раскаленной сковороде в большом количестве масла. Выкладывать на бумагу, затем переложить на блюдо.

Совет от Ирины Жуковой

Перед тем как вымыть печень, ее можно вымочить в молоке в течение 2–3 ч. Можно жарить печень, обваляв ее в муке, причем перед жаркой солить не нужно. Если паштет получился суховатый, можно добавить 2 ст. л. сметаны.

Вместо щуки вполне сгодится судак. Для кляра можно взять не одно, а два яйца. Кстати, ледяную воду при желании можно заменить светлым пивом — кляр получится ароматным, с приятной горчинкой. Холодные "щучки" можно разогреть в СВЧ-печи.

Бочка

Недавно я побывала на всероссийской ярмарке меда в Москве. Меня ошеломило многообразие сортов! Причем каждый имеет свою "направленность", сдается, что сами слова "мед" и "медицина" — одного корня. Мед донника, например, стимулирует работу сердца, боярышниковый полезен для зрения, рябиновый — для щитовидки, клеверный — для печени, липовый показан при бронхитах, а мед пустырника улучшает сон. При этом любой мед (независимо от того, на каком цветке он собран), укрепляет иммунную систему и предупреждает авитаминоз. Обо всем этом мне рассказал Валерий Долгачев, пчеловод из Волгоградской области (я у него купила баночку потрясающего каштанового меда). Норма для взрос-

лого
день,
ная
венн
теря
этого
мед
теря
целе
позн
дукт
раст
да:
знач
муку

Д
Юри
пове
мор
пчел

Каширина Т.С., г. Липецк

Сладкие "Розочки"

ПОНАДОБИТСЯ

3 стакана муки; 1 стакан молока; 1 пакетик дрожжей; по 1/2 ч. л. соли и ванилина; 3 ст. л. растительного масла; 5 ст. л. сахара. **Для начинки:** по 4 ст. л. меда и мака; 2 ст.л. сахара; 1 ч. л. корицы; 1 яйцо (для смазки)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто, охладить, раскатать толщиной 1 см, разделить на две части. Одну часть смазать медом с маком, другую — корицей с сахаром.

2. Пласты скатать в рулеты, нарезать кружками толщиной 2 см и выпечь при 180°С.

...на меда

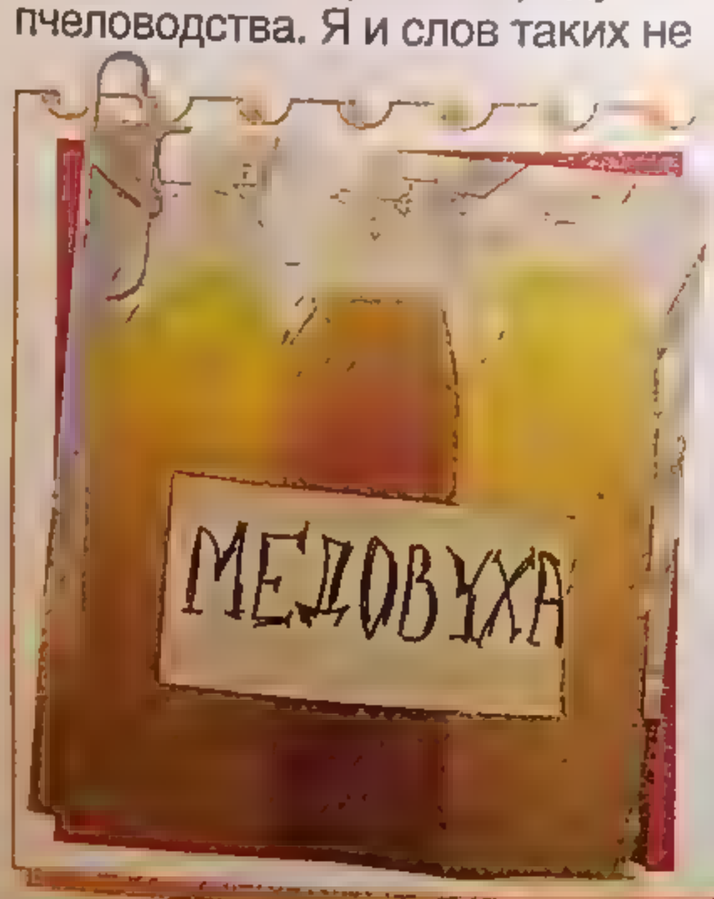
лого человека — 3 ложки в день, для ребенка — 1 десертная ложка. Хороший, качественный мед быстро густеет и теряет прозрачность, если же этого не происходит, значит, мед был однажды нагрет и потерял большую часть своих целебных свойств. Чтобы распознать "правильный" продукт, надо добавить в водный раствор меда пару капель йода: если жидкость посинеет, значит, в медок подмешали муку или крахмал.

Другой участник ярмарки, Юрий Горбунов из Краснодара, поведал, что такое перга, подмор, забрус и прочие продукты пчеловодства. Я и слов таких не слыхала! Так вот, перга, или "пчелиный хлеб", — это пыльца, собранная пчелами и залитая ими медом; ее рекомендуют при ишемии. Забрус — верхние крышечки сотов; этим веществом лечат вирусные заболевания органов дыхания. А подмор — это мертвые пчелки. Но даже мертвые, они могут сослужить неоценимую службу человеку! Недаром подмор называют "эликсиром молодости" — его применяют мужчины при аденоме предстательной железы.

Кстати, о молодости. На прошлой ярмарке, помню, один пчеловод из Бурятии рассказал, что его жена употребляет маточное молочко и выглядит на 15 лет моложе. Объяснил почему: маточным молочком питается только пчелиная матка, а живет она от 3 до 5 лет. Сравните с 35–40 днями жизни обыкновенной рабочей пчелы — и все станет ясно!

Чичина Вера, г. Курск

В следующем номере героем рубрики "Любимый продукт" выступит капуста. Есть что рассказать о ней? Ждем письма!



Антонова Марина, г. Нижний Тагил

Медовуха с пряностями

ПОНАДОБИТСЯ

750 г меда; 3 л воды; 10 г дрожжей; по 1 щепотке молотого имбиря, мускатного ореха и корицы; 2 гвоздички

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Смешать мед с водой и поставить на маленький огонь на 1 ч. Через 10 мин после начала варки добавить имбирь, мускатный орех, корицу. Снять с огня, охладить, процедить, добавить дрожжи, перемешать и поставить на 24 ч в тепло.

2. Закрыть герметично, поставить в холодильник. Напиток готов через 5–6 месяцев.

Мировой закусон

Как приятно выставить такую баночку на стол — хоть на Новый год, хоть на Восьмое марта!

Смирнова Вера, г. Люберцы, Московская обл.

Жареные опята

ПОНАДОБИТСЯ

- 600 г свежих опят
- 2 ч. л. соли
- 1/2 стакана растительного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Опята тщательно перебрать (освободить от сора, листьев и т. п.), обрезать грубые твердые ножки, крупные шляпки порезать на четыре части. Промыть в холодной проточной воде.

2. Отварить в подсоленной воде (15 мин), отбросить на дуршлаг, дать стечь.

3. Обжарить на сковороде на растительном масле (10 мин), пока грибы не начнут "прыгать".

4. Уложить в стерилизованную банку и закатать с помощью машинки.

5. Банку перевернуть вверх дном и так держать, пока полностью не остынет. Хранить в холодильнике.

Наливка из черноплодки

ПОНАДОБИТСЯ

- 2 кг черноплодки; 200–300 г сахара; 1,2 л водки; 5 листьев черной смородины

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Зрелые ягоды перебрать, промыть, засыпать в 3-литровую банку на 2/3 объема, добавить листья смородины и залить водкой до краев. Плотно закрыть и поставить в тепло на 1,5–2 месяца.

2. Наливку процедить в другую посуду, добавить кипяченую воду — 1/4 часть от объема полученной наливки.

3. Растворить сахар на тихом огне в небольшом количестве воды, дать закипеть, влить наливку. Едва она начнет кипеть, снять с огня, остудить, разлить по бутылкам, плотно закупорить.

КОНКУРС!

Умеешь ли ты готовить "магазинные" продукты своими руками — печь хлеб, взбивать масло, варить пиво? За опубликованный рецепт приз — 300 руб.

Федорова Мария, г. Санкт-Петербург. Мои помидорки — просто объедение. Таких в магазине точно не купишь!

Помидоры дольками

ПОНАДОБИТСЯ

- 2,5–3,0 кг помидоров; 6 луковиц; 1 л подсолнечного масла (на семь 0,75-литровых банок)
- **Для рассола:** 1 л воды; 100 г соли; 1 стакан 9%-ного уксуса; 30 горошин черного перца; 6–7 лавровых листов

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Стерилизовать банки и крышки.

2. Порезать лук кольцами, половину его разложить по банкам. Помидоры нарезать дольками и уложить в каждую банку "по плечи", плотно прижимая. Сверху положить оставшийся лук.

3. Приготовить рассол. Положить лаврушку и перец в кипящую воду, выключить огонь, добавить уксус, перемешать

4. Разлить рассол по банкам, не покрывая "верхний" лук.

5. На дно большой кастрюли положить тряпочку, влить кипяток, поставить банки, прикрытые крышками (воды в кастрюле должно быть "по плечи"). При слабом кипении держать банки 10–15 мин, затем добавить в каждую по 2–3 ст. л. подсолнечного масла.

6. Закатать банки.

Купцова Клавдия, г. Нелидово, Тверская обл. Ах, какая славная закусочка!

Огурчики "Нежные"

ПОНАДОБИТСЯ

- 1,2–1,5 кг огурцов (на 3-литровую банку); 2 лавровых листа; 10 шт. перца горошком; 4–5 листьев черной смородины; 3–5 листьев вишни; 1 лист хрена; 3–4 зубчика чеснока; 5 "зонтиков" укропа; по 2 веточки эстрагона и петрушки; 1 луковица; 1,5–1,7 л воды; 200 г соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Огурцы залить холодной водой на 3–5 ч, банку и крышку стерилизовать.

2. Плотно сложить в банку огурцы, всыпать соль и залить холодной кипяченой водой. Оставить, не закрывая, в прохладном месте на 3–4 дня. Затем слить солевой раствор и вынуть огурцы.

3. Зелень вымыть и просушить. Сложить в банку зелень, чеснок и специи, уложить плотно доверху огурчики и залить холодной кипяченой водой без соли. Закатать банку металлической стерильной крышкой Стерилизовать не нужно.

Кукина Любовь, г. Котлас. Когда-то мама мочила яблоки в деревянной кадушке, а я использую 10-литровую банку.

Моченая антоновка

ПОНАДОБИТСЯ

- 6 кг антоновки; по 100 вишневых и смородиновых листьев
- **Для рассола:** 300 г сахара; 150 г соли; 100 г ржаной муки или сухого кваса

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Приготовить рассол. Развести в 5 л воды сахар и соль. Муку (квас) размешать в 1 л воды, вскипятить, процедить. Смешать то и другое.

2. Заполнить банку антоновкой, переложить яблоки листьями, залить рассолом. Через 8–10 дней банку закупорить и поставить на холод.

МАМА НАУЧИЛА

Мы и сами с усами

Эту сладость любит моя Анютка. Дочка сначала смотрела, как я готовлю, а потом и помогать стала. Очень надеюсь, что наше с Анюткой творение придется по душе и по вкусу читателям журнала и особенно их маленьким сладкоежкам.

Ивановы Наталья и Анютка, 5 лет, г. Подольск, Московская обл.

Сладкая колбаска

ПОНАДОБИТСЯ

- 600 г сухого печенья
- 200 г (1 пачка) сливочного масла
- 2 ст. л. какао
- 1/2 стакана молока
- 1 стакан сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Какао смешать с сахаром.

2. В кастрюльке растопить масло (можно нарезать его кусочками, тогда получится быстрее), добавить молоко, затем всыпать какао с сахаром.

3. Поставить на плиту и нагревать, пока сахар полностью не растворится (но не кипятить!).

4. Снять с огня, перемешать с раскрошенным печеньем.

5. Скатать колбаски, завернуть их в пищевую пленку и убрать в холодильник на 6 ч.

6. Перед подачей нарезать как колбасу.

Салат "Петушок-гребешок"

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 небольшой цыпленок
- 20 г сушеных грибов
- 150–200 г свежих или соленых огурцов
- 100 г свежей моркови
- 150 г майонеза (1 пакетик) или сметаны
- соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Цыпленка отварить, мясо отделить от костей и мелко нарезать.

2. Грибы замочить на 1–2 ч, затем промыть и отварить.

3. Отварные грибы, огурцы и морковь нарезать мелкими кубиками (морковь и свежие огурцы предварительно хорошо помыть и почистить).

4. Все сложить в высокую миску, заправить майонезом или сметаной, слегка посолить и перемешать.

5. Украсить "гребешком" из моркови. Очень вкусный салат!

КОНКУРС!

Если ты уже умеешь вкусно готовить, то участвуй в конкурсе. Присылай в редакцию рецепт. Увидишь его в журнале — получишь 300 руб.

Асхабалиева Патимат, 13 лет, г. Махачкала, Дагестан. На каждый праздник мы с мамой готовим такой торт!

Торт "Ежик неколючий"

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 стакан просеянной муки; 1 стакан сахара; 1 ч. л. соды; 2 ст. л. какао; 3 яйца; 600 г масляной глазури с шоколадной добавкой; 50 г белого марципана; пищевые красители; 2 шоколадных батончика

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца взбить, добавить сахар, перемешать с мукой, содой и какао. Выпечь два коржа — большой и маленький.

2. От меньшего отрезать по куску с каждой стороны — получится острая мордочка. Большой положить позади меньшего, покрыть "ежа" глазурью.

3. Разрезать шоколадные батончики на тонкие кусочки и воткнуть в глазурь, как иголки.

4. Отложить немного марципана, остальное разделить на 3 части и окрасить в черный, зеленый и кремовый цвет. Небольшой кусочек окрасить в коричневый — это черенки яблок. Из кремового марципана вылепить лапки и ушки, из черного — глаза, нос и коготки, а из зеленого марципана — яблоки.

Вагабова Фатима, 13 лет, г. Санкт-Петербург. Так как я очень люблю готовить, решила написать вам.

Кефирный супчик

ПОНАДОБИТСЯ

● по 1 л кефира и воды; 2 яйца; 100 г риса; 50 г сливочного масла; 1 ст. л. чабреца; 1/2 ст. л. мяты; соль; репчатый лук по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Влить в кастрюлю воду и кефир, добавить яйца, рис и соль. Поставить на огонь и варить 5 мин, перемешивая.

2. Положить чабрец, мяту, лук, сливочное масло и варить еще 10 мин. Все готово!

Дробышева Наташа, 12 лет, г. Люберцы. Делаю все сама!

Разноцветная запеканка

ПОНАДОБИТСЯ

● 300 г макарон-спиралек; 1 стакан молока; 1/2 стакана сливок; 5 яиц; 0,5 кг помидоров; 2 сладких перца; 20 маслин без косточек; 3 ст. л. оливкового масла; 200 г пармезана; 1 зубчик чеснока; соль; перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Отварить макароны, выложить в смазанную маслом форму. Смешать молоко и сливки, добавить яйца, измельченный чеснок, соль, перец, залить смесью макароны.

2. Нарезанные кружками помидоры, перцы (кубиками) и маслины уложить сверху, посолить, посыпать тертым сыром.

3. Выпекать при 200°С 30 мин. Украсить маслинами.

Не думай о секундах

На фотографии мой муж Виталик и кума Наташа держат рагу. Все с пылу, с жару, только из духовки. А мы в предвкушении — за столом.

Попова Анна, г. Минеральные Воды

Рагу "Без хлопот"

- 1 куриный окорочок
- 1 банка нарезанных консервированных шампиньонов
- 1 банка кукурузы
- 2–3 картофелины
- 1 луковица
- 100 г твердого сыра
- 100 г майонеза
- 2 ст. л. растительного масла
- соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Разморозить куриный окорочок, срезать с него все мясо вместе с кожей и выложить в смазанную растительным маслом сковороду с высокими бортиками

2. Затем выложить слоями: шампиньоны, немного нарезанного полукольцами лука, кукурузу, нарезанный брусочками картофель. Посолить, залить майонезом, посыпать натертым сыром.

3. Поставить в духовку на 180°С на 1 ч.

КОНКУРС!

И среди фаст-фуда есть кулинарные изыски, если готовишь с любовью. Автор лучшего опубликованного рецепта получит приз — 300 руб.

Форшмак из селедки

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 французская булка
- 1 большая селедка
- 1 стакан молока
- 1 стакан сливок
- 1 ч. л. сливочного масла
- 1 луковица
- 3 ст. л. панировочных сухарей
- соль и перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Срезать с булки корку, а мякиш, хорошо намочить в стакане молока.

2. Селедку почистить: снять кожу, освободить от костей, хребта, головы и хвоста, очень мелко нарубить и вилкой размять с булкой.

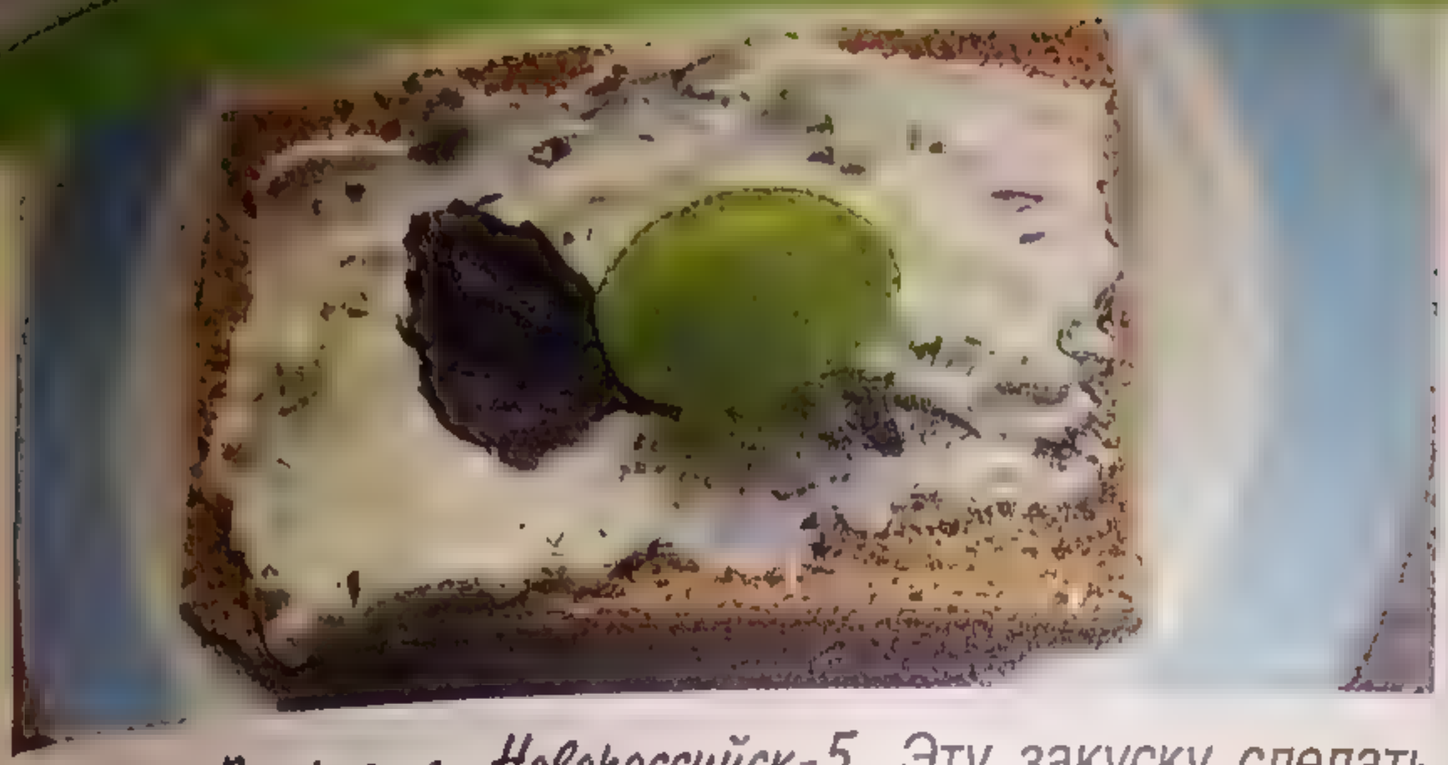
3. Смазать сковороду маслом, положить ложку нарезанного лука, добавить перец по вкусу и поджарить. Затем добавить селедочно-хлебную смесь.

4. Тщательно все перемешать, влить сливки, обсыпать сверху панировочными сухарями и поставить в духовку запекаться.

Совет от Крыловой Инны, г. Санкт-Петербург

Селедку лучше взять среднего посола. Можно использовать уже готовое очищенное филе сельди.

[illegible] с рассказом о себе, фотографией, рецептом и снимком блюда по



Экамасова Валерия, г. Новороссийск-5. Эту закуску сделать нетрудно, и в то же время она очень вкусная, легкая, а главное — витаминная. Готовить ее можно в любое время года.

Закуска из брынзы

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 пачка брынзы "Фетаки";
- 500 г сметаны;
- 3 зубчика чеснока;
- по 1 пучку орегана, укропа, кинзы, петрушки (она не должна быть грубой);
- несколько перьев зеленого лука

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Брынзу переложить в глубокую тарелку, измельчить, добавить банку сметаны, перемешать.

2. Очень мелко порезать всю зелень (без стебельков!) и выложить ее к брынзе со сметаной, выдавить через чесночницу зубчики чеснока. Тщательно взбить массу, чтобы она стала пышной.

Советы Экамасовой Валерии

- **Очень красиво на этой закуске смотрятся листья орегана, зерна граната, дольки огурца.**
- **Можно намазать массу на тонкие хлебцы — получатся легкие бутерброды.**

Алейникова Елена, г. Москва. Любимое с детства блюдо, которое готовила мама. Такой нежный вкус!..

"Ежики" в сметане

ПОНАДОБИТСЯ

- 100 г риса
- 100 г говяжьего фарша
- 150 г сметаны
- 100 г сливочного масла
- соль
- перец
- специи (на ваш вкус)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рис вымыть и отварить до полуготовности.

2. Смешать рис с фаршем, добавить соль, перец, специи (можно положить мелко нарезанный укроп).

3. Скатать из получившейся массы шарики диаметром 5–7 см.

4. В глубокой сковороде распустить масло, выложить подготовленные шарики, залить их сметаной. Можно налить немного горячей воды, чтобы "ежики" были прикрыты на одну треть.

5. Тушить 30 мин на самом слабом огне.

Шайхлова Фарида, г. Альметьевск, Татарстан. С большим интересом и удовольствием читаю ваш журнал. А теперь решила поделиться и своими рецептами.

Молочный суп

ПОНАДОБИТСЯ

- 1/2 стакана отфильтрованной воды;
- 1–1,5 л молока;
- 100 г лапши;
- 2 картофелины среднего размера;
- 1 большая луковица;
- зелень;
- 100 г сливочного масла;
- 200 г сметаны

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Вскипятить воду, положить картофель, порезанный кубиками, и варить 10–15 мин.

2. Влить молоко, добавить масло. После того как закипит, посолить и варить 5–7 мин.

3. Засыпать лапшу. Когда она будет готова (5–7 мин), добавить лук, обжаренный на сливочном масле, и зелень. Выключить после закипания.

4. Накрыть крышкой и дать настояться 5 мин. Подавать со сметаной.

Пономарева Анастасия, р. п. Светлый Яр, Волгоградская обл. Мой муж называет их бубликами, а я фаршированными гренками. Их можно и на завтрак подать, и взять с собой на пикник. Очень просто и удобно.

Гренки

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 белый батон
- 1 пакетик майонеза
- 2 помидора
- 200 г колбасы (вареной или копченой — на ваш вкус)
- 2–4 яйца
- 4–5 ст. л. растительного масла (для жарения)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Батон нарезать на куски длиной 8–10 см.

2. Вынуть мякиш, оставив немного на донышко.

3. Положить внутрь каждого куска по 1 ст. л. майонеза, затем нарезанные тонкими ломтиками помидоры и колбасу (не забывая посолить помидоры).

4. Слегка обжарить на растительном масле.

5. Влить яйцо и жарить с обеих сторон до готовности.

Загорская Евгения, г. Липецк. Посылая этот рецептик, очень надеюсь, что вы его оцените по достоинству.

Вафельные квадратики с мясом

ПОНАДОБИТСЯ

- 700 г говяжьего фарша; 1 пучок укропа; 400 г майонеза; 2 ст. л. панировочных сухарей; 1 яйцо; 1 пачка вафельного листа; молотый перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Вафельный лист нарезать квадратами 8 х 8 см.

2. Укроп мелко порезать.

3. На вафельные квадраты выложить фарш толщиной не более 4 мм, сверху посыпать укропом, накрыть таким же вафельным квадратом, слегка придавить.

4. Дать постоять минут 10, чтобы вафельные листы пропитались.

5. Майонез выложить на тарелку, добавить панировочные сухари, перец, сырое яйцо и все тщательно перемешать.

6. Обмазать каждый квадрат приготовленной смесью и обжарить на растительном масле с обеих сторон.

7. Это блюдо подают на стол в качестве холодной закуски. То есть перед подачей ему необходимо остыть.

В осенний денек

...Всю неделю шли дожди и было прохладно. А сегодня утром выглянуло солнышко. Но если вам все еще немного грустно и неуютно, порадуйте себя десертом. Потребуется: 2 больших спелых банана; 300–400 г творога; 4 ч. л. сгущенки (или сгущенных сливок); 50 г колбасного сыра; 3–4 кусочка шоколада. Все ингредиенты измельчить в блендере до однородной массы. Шоколад можно добавить сразу, а можно и потом украсить им десерт, поданный в глубоком блюдце.

Этот десерт готовится в считаные минуты. А как он повышает настроение!

Смелова Надежда, г. Дзержинск, Нижегородская обл.

Это про меня!

Журнал Даша

ЖЕНСКИЙ КЛУБ

Самые любимые!

Милые, смешные и забавные фотографии наших детей

Ульяна Макарова, г. Орск

Вечерний наряд сшила всего за полчаса

Скажу без лишней скромности: это блестящая идея! Фасон юбки своей мечты я увидела во сне

КУПИ СЕЙЧАС!

Рекомендуемая розничная цена — 9 рублей

Подписка в отделениях связи и в комплексы «Бурда директ» по телефону (495) 916 57 06

На 6 порций

• [illegible] • 300 г мясного фарша • 1 луковица • 3 ст. л. [illegible] масла • 300 г брокколи • 300 г цветной капусты • [illegible] твердого сыра • 3 ч. л. томатной пасты • пучок [illegible]

Приготовление

[illegible] в слегка подсоленной воде, натереть [illegible] и развести небольшим количеством [illegible]. Фарш обжарить с нарезанным [illegible] масле. Цветную капусту и брокколи ра- [illegible] отварить в подсоленной воде и отки- [illegible]. Часть цветной капусты смазать томатной [illegible] тертым сыром. Фарш выложить на [illegible] горкой, посыпать зеленью. Сверху уло- [illegible], чередуя их по цвету. Вокруг фарша [illegible] отсадить картофельную массу [illegible] в разогретую духовку на 3–4 мин

[illegible] 40 мин

[illegible] 570 ккал

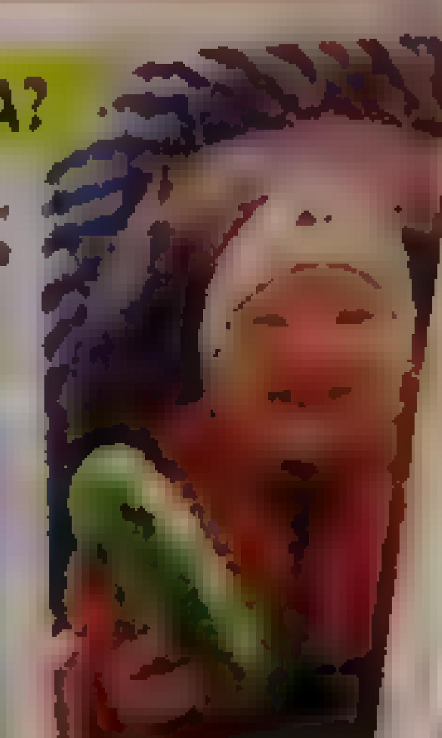
Самые любимые!

Милые, смешные и забавные фотографии наших детей

Мария Курсова, 2 мес.

КОМУ ОГУРЧИКА?

Саша Лавочкин, г. Москва



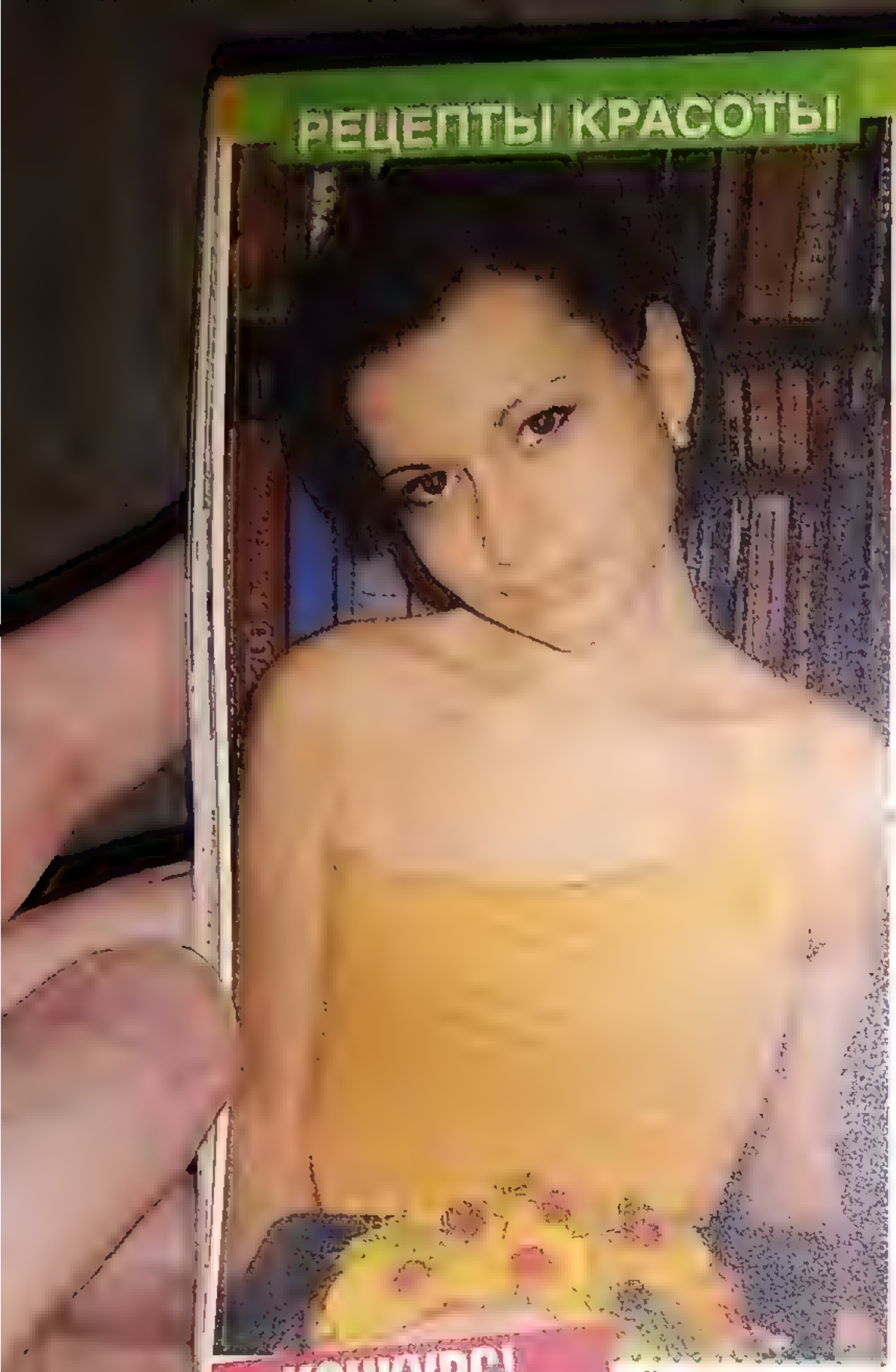
КУПИ СЕЙЧАС!
Рекомендуемая розничная цена — 9 рублей
Подписка в отделениях связи и в компании «Бурда директ» по телефону: (495) 916-57-06
На правах рекламы

... опубликуют, вы получите на- ...

Приготовление

[illegible] нарезать кубиками и варить в [illegible] воде 15 мин. Овощи откинуть на дуршлаг, [illegible] на средней терке, добавить [illegible]. Из яблока [illegible] и тщательно перемешать. [illegible] и натереть на мелкой терке [illegible]

ОТ на стол
закуски. То
ему необхо-
ожно
и по-
по-
е.
В
Н
СВОИМИ РУКАМИ
Ирина МАКАРОВА, г. Орел
Вечерний наряд сшила всего за полчаса
Скажу без лишней скромности: это блестящая идея! Фасон юбки своей мечты я увидела во сне
Невесомая юбка задает тон не только всему образу, но и настроению. Кажется, такое невозможно создать своими руками



Под марш Мендельсона

Мне 17 лет, а готовлю я с 11. Начинала с выпечки, затем освоила закуски, первые и вторые блюда. Если и впрямь путь к сердцу любимого лежит через желудок, то моему суженому голодать не придется. Пусть будет спокоен!

Тарасова Любовь, г. Донской, Тульская обл.

Десерт "Ореховый вкус"

ПОНАДОБИТСЯ

- 200–250 г нежирного творога
- 1 горсть изюма без косточек
- 2 ст. л. меда (лучше липового)
- 2 моркови
- 1/2 стакана молока или сливок

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Творог взбивать с молоком или сливками, пока он не станет воздушным.

2. Морковь помыть, почистить и натереть на мелкой терке.

3. Выложить взбитый со сливками творог в креманки.

4. Полить сверху медом, посыпать изюмом и натертой морковью. Весь фокус в том, что этот десерт имеет ореховый вкус.

КОНКУРС!

Чем питаешься ты, чтобы выглядеть на все сто? Черкни рецептик! Если он попадет на страницы нашего журнала, ты получишь денежный приз в размере 300 руб.

"Забавные трубочки"

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 кочан молодой капусты на 400–500 г
- 200 г творога
- 2 ст. л. майонеза
- 150 г сметаны
- 1 пучок зеленого лука
- 1 пучок петрушки и укропа
- 2 зубчика чеснока
- соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Молодую капусту разобрать на листья, обдать их кипятком, дать стечь воде и остудить при комнатной температуре.

2. Зеленый лук, петрушку и укроп вымыть холодной водой, обсушить на салфетке, мелко нашинковать, смешать в глубокой миске с творогом.

3. Добавить майонез, пропущенные через чесночницу зубчики чеснока, посолить по вкусу, все хорошо перемешать.

4. На капустный лист выложить приготовленную массу, свернуть в плотную трубочку (самое важное — правильно распределить начинку, чтобы хватило на все капустные листы).

5. Подать на стол со сметаной.

Ждем ваши письма с рассказом о себе, фотографией, рецептом и снимком блюда по адрес

Сай Наталья, г. Благовещенск. Читаю и радуюсь: сколько интересных и доступных рецептов! Отныне я ваша поклонница!

Коктейль "Горько!"

ПОНАДОБИТСЯ

- 100 мл сухого шампанского (на 1 порцию)
- 20 мл апельсинового сока без мякоти, лучше свежевыжатого
- 1 кружок апельсина (можно заменить кружком лимона)
- 1–2 квадратика черного горького шоколада
- 1 кубик льда
- немного сахарного песка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Подготовить бокал. Края бокала (желательно взять высокий, на длинной ножке) окунуть в холодную воду, а затем — в сахарный песок.

2. Положить в бокал лед и шоколад, влить тонкой струйкой сок, затем шампанское.

3. Украсить бокал кружком апельсина или лимона.

Солнцева Регина, г. Самара. Я люблю готовить. Всему научилась по кулинарным книгам. Часто изобретаю сама. Вот рецепт блюда для романтического ужина.

"Пьяные кальмарики"

ПОНАДОБИТСЯ

- 3 картофелины; 2 луковицы; 20 г винного уксуса; 1 ч. л. соевого соуса; 4 кальмара; соль и перец по вкусу; 1 ч. л. сахара; растительное масло; 1 веточка петрушки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель нарезать кубиками, отварить; лук нарезать кольцами, залить горячим маринадом: соль, перец, сахар, уксус и вода 1:1. Кальмары нарезать кольцами, пожарить на масле 5–7 мин.

2. Выложить слоями: картофель, кальмары, лук.

3. Украсить петрушкой.

Джигиль Ирина, г. Гулькевичи, Краснодарский край. Семья у нас большая, а значит, праздников много! И всякий раз я собираю родных и друзей — угощаю их своими коронными блюдами.

Салат "Белый танец"

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 куриная грудка или окорочок; 250–300 г шампиньонов; 3 зубчика чеснока; 100 г грецких орехов; 1 луковица; 4 яйца, сваренных вкрутую; 150 г твердого сыра; 150 г майонеза; зелень для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мясо отварить и мелко нарезать, выложить на блюдо, посыпать толченым чесноком и рублеными орехами, смазать майонезом (им смазывают каждый слой, кроме самого верхнего!)

2. Второй слой — обжаренные с луком грибы.

3. Третий слой — яичный белок, натертый на терке.

4. Четвертый слой — мелко натертый сыр.

5. Последний слой — натертый желток.

6. Украсить зеленью.

Легенды Кавказа

КОНКУРС!

Национальная кухня — это история народа. Присылай рецепт "со своего стола". Если он будет опубликован, тебя ждет денежный приз — 300 руб.

Люблю узнавать новые рецепты. С вашим журналом я открыла для себя много интересного! Есть у меня и свои фирменные блюда, преимущественно кавказские. Вот одно из них, которое очень нравится моему дорогому мужчине.

Аванян Наталья, г. Каменск-Шахтинский, Ростовская обл.

Мясо по-армянски

ПОНАДОБИТСЯ

0,5 кг свиной вырезки; 100 г ветчины; 50 г маринованных грибов; 1 горсть грецких орехов; 3 яйца; 1 стакан воды; 50 г твердого сыра; 1/2 стакана муки; растительное масло для жарки; соль; черный молотый перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мясо порезать на порционные куски, отбить с обеих сторон, посолить, поперчить, натереть измельченным чесноком.

2. Уложить на мясо ломтики ветчины, сыра, грибы, грецкие орехи. Завернуть, придать форму котлеты.

3. Приготовить льезон. Взбитые яйца смешать с водой, посолить, поперчить по вкусу.

4. Обмакнуть мясо в льезон, запанировать в муке, снова опустить в льезон и запанировать в сыре, натертом на крупной терке.

5. Обжарить на растительном масле и подавать с жареным картофелем, картофельным пюре или овощным гарниром.

Пришли свое письмо с рассказом о себе, фотографией, рецептом и снимком блюда по

Минакова Виктория, г. Москва. Родителям и брату нравится не покупная выпечка, а домашняя. Да это и понятно — свое всегда лучше! А бабушка первая пробует мои изделия.

Пахлава по-бакински

ПОНАДОБИТСЯ

● 1,5 стакана муки; 2 ст. л топленого масла; 4 ст. л. молока; 1 яйцо; 1/4 палочки дрожжей; 1 стакан очищенного миндаля; 1 стакан сахара; ванилин на кончике ножа; столько же шафрана; 2–3 ст. л. меда

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В слегка подогретое молоко добавить дрожжи и соль, размешать до полного растворения, добавить яйцо, топленое масло, ванилин и замесить крутое тесто. Через 1–1,5 часа раскатать его в пласт толщиной 0,5 см.

2. На противень, смазанный маслом, положить пласт теста, сверху посыпать измельченным миндалем, смешанным с сахаром, и закрыть вторым слоем теста. Смазать маслом и снова посыпать орехами с сахаром. Так составить несколько слоев.

3. Разрезать пахлаву на ромбы или треугольники, смазать желтком, смешанным с шафраном. В середину каждого ромба положить половинку ядра ореха.

4. Выпекать в духовке при температуре 180–200°С в течение 35–40 мин.

5. За 15 мин до готовности глазуровать пахлаву сверху медом или сиропом.

Арчегова Зарета, г. Москва. Это просто объеденье!

Осетинские пироги

ПОНАДОБИТСЯ

● 0,5 л молока; до 1 кг муки; 1 яйцо; 1/4 пачки дрожжей; 1 ч. л. сахара; 1 ст. л. растительного масла; 50 г сливочного масла; соль

● **Для начинки:** 500 г сыра; 50 г масла; 100 г сметаны

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Дрожжи с сахаром развести в теплом молоке, добавить взбитое яйцо, растительное масло, растопленное сливочное масло, соль. Всыпать часть просеянной муки и довести тесто до консистенции густой сметаны.

2. Поставить в теплое место до увеличения объема в 2–3 раза. Добавляя муку, замесить эластичное тесто, разделить его на 3 части и оставить на 20 мин. Раскатать лепешки, выложить начинку (тертый сыр со сливочным маслом и сметаной).

3. Стягивая края, сделать "узелок", размять по форме сковороды. В центре прорезать отверстие. Выпекать 30 мин. Смазать маслом.

Висицкая Анна, пос. Мирный, Краснодарский край. Я родилась и выросла в Абхазии, и мне близка ее кухня.

Капуста с грецкими орехами

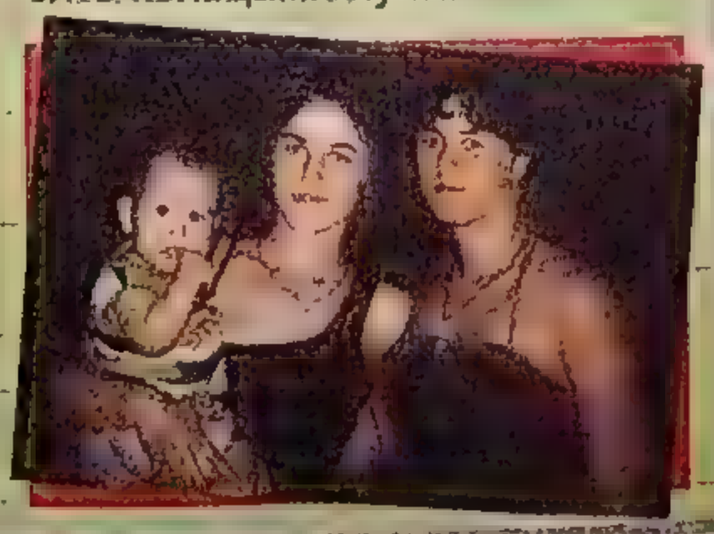
ПОНАДОБИТСЯ

● Кочан капусты (1 кг); 250 г орехов; 2 луковицы; 3 зубчика чеснока; зелень кинзы, петрушки, укропа; 1 ст. л. аджики; соль, уксус, оливковое масло по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Капусту разрезать на 4 части, удалить кочерыжку, положить в кастрюлю, добавить немного воды и поварить несколько минут. Затем отжать, добавить аджику, уксус, лук, зелень, измельченные орехи, соль, все перемешать.

2. Выложить на тарелку, полить оливковым маслом, украсить кольцами лука.



ЗАМОРСКИЕ ЯСТВА

Женя долго осваивала искусство владения палочками, а когда научилась, то поняла, насколько они удобны и эстетичны

КОНКУРС!

Ты любишь зарубежную кухню? Китайскую? Французскую? Итальянскую? Авторы опубликованных "заморских" рецептов получат 300 руб.

Зернышко к зернышку

Однажды я попробовала в японском ресторане роллы с копченым угрем и лососем — и после этого "заболела" этими блюдами. Город наш маленький, и японских ресторанов здесь нет. Но я привезла с "большой земли" все необходимое для приготовления роллов и теперь делаю их сама. Получается очень даже неплохо!

Ковина Евгения, г. Серов, Свердловская обл.

Роллы с лососем

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 стакан риса для суши (смесь бурого и длиннозерного); 1 стакан воды; 3 пластины морской капусты; японская горчица васаби (можно использовать и обычную); бамбуковый коврик, чтобы было удобнее скатывать роллы (можно использовать обычный полиэтиленовый пакет); 1 стакан 3%-ного яблочного уксуса; 1 бутылочка соевого соуса; 1 ч. л. соли; 2 ч. л. сахара

● **Для начинки:** 1 свежий огурец средней величины; 150 г соленого лосося (фото 1)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рис промыть несколько раз, залить водой, поставить на огонь, добавить соль, сахар (периодически помешивать!). После того как вода выкипит, добавить уксус, снова перемешать и варить до готовности. Когда сварится, крышкой не закрывать, чтобы испарился привкус уксуса. Дать остыть.

2. Когда рис совсем остынет, на бамбуковый коврик выложить пластину морской капусты. Мысленно разделить ее на 3 части: на 2/3 выложить рис, смачивая руки в воде — от воды водоросли становятся эластичными и легко закручиваются в рулет. На 1/3 (ближнюю к вам) выложить нарезанный небольшими дольками огурец (фото 2) и кусочки лосося.

3. Взяться за край коврика и скатать его рулоном. В итоге должна получиться "морская колбаска" (фото 3).

4. Нарезать ее на 6–8 частей и подавать с соевым соусом и васаби. Есть роллы принято деревянными палочками, поэтому я стараюсь делать это именно так. Итада кимас! Приятного аппетита!

Совет от Ковиной Евгении

● Рис для суши отличается клейкостью и легче скатывается в роллы. Но подойдет и простой — только варить его нужно дольше, чем обычно.

Сумарокова Клавдия, г. Ревда, Свердловская обл.
Любимый припев: "Главней всего — не надо спорить"/ — так утверждают все мужья./ Лишь пара слов: "Люблю готовить!"/ И будет крепкой твоя семья.

Тайский суп "Том Янг Кунг"

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 суповая курица
● 150–200 г очищенных тигровых креветок
● 100 г шампиньонов
● специи и приправы по вкусу: имбирь, перец чили, паста чили, корешки кинзы, соус для рыбы
● 1 стебель лимонника (можно сухой)
● сок 1/2 лимона
● соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Курицу помыть, освободить от кожи, отварить в подсоленной воде. Бульон процедить, косточки убрать.

2. Обжарить креветки и шампиньоны, положить в горячий бульон.

3. Добавить все специи и приправы, стебель лимонника, сок лимона, перемешать.

Попрыгина Татьяна, г. Вязьма, Смоленская обл. На первый взгляд этот салат может показаться похожим на "Мимозу. Но это совсем другое блюдо!

Бискайский салат

ПОНАДОБИТСЯ

6 сваренных вкрутую яиц; 1 банка рыбных консервов (например, сайра в масле); 300 г твердого сыра; 100 г сливочного масла; 1 луковица; 200 г майонеза; зелень

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Укладывать салат слоями, промазывая каждый слой майонезом: первый слой — мелко нарезанные белки; второй слой — сыр, натертый на крупной терке; третий слой — размятые вилкой рыбные консервы; четвертый — лук, нарезанный кубиками; пятый — натертое сливочное масло (предварительно замороженное); шестой — натертые на мелкой терке желтки.

2. Украсить салат зеленью (по вкусу).

3. Поставить на 1–2 ч в холодильник, чтобы лучше пропитался.

Твоздева Мария, г. Санкт-Петербург. Кьявари — небольшой городок недалеко от Генуи. Замечательное местечко...

Сардины по-кьяварски

ПОНАДОБИТСЯ

3–4 сардины; 400 г картофеля; 1/3 зубчика чеснока; 5–6 листиков орегано (душицы); 2–3 листика базилика; зелень петрушки; 2 ст. л. оливкового масла; 4 шт. каперсов; соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Почистить сардины, отделить голову, вынуть внутренности и позвоночник. В кипящую подсоленную воду положить картофель, нарезанный тонкими кружками, варить 5 мин.

2. В форму, смазанную маслом, выложить слой картофеля, посолить, положить рыбу, посыпать орегано, солью, мелко нарезанными каперсами. Сверху положить оставшийся картофель, полить смесью из оливкового масла и измельченного чеснока, базилика и петрушки.

3. Выпекать в разогретой до 220°С духовке 25 мин.

Родионова Евгения, г. Кемерово. Несколько лет назад я побывала в Индии и познакомилась с ее кухней.

Индийские лепешки

ПОНАДОБИТСЯ

2 стакана муки; 1 стакан воды; 1 ч. л. соли; 100–150 г сливочного масла; 3–4 зубчика чеснока (не меньше); 150 г любого твердого сыра; растительное (оливковое) масло без запаха — для жарения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто из муки, воды, соли и сливочного масла, оставить его на несколько минут "отдохнуть".

2. Тем временем натереть сыр, измельчить чеснок (один зубчик оставить), смешать то и другое.

3. Раскатать тонкие лепешки и поджарить их на растительном масле, добавив в него оставшийся нарезаный чеснок. Еще горячие лепешки обвалять в смеси сыра и чеснока, затем поставить их на 2–3 мин в духовку, чтобы сыр расплавился. Есть горячими.

В Греции все есть

...Я домохозяйка, поэтому есть времена на кулинарию. По национальности я гречанка, так что высылаю соответствующий рецепт. Блюдо называется саламис — рыбное филе по-гречески. Надо взять 0,5 кг филе, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. оливкового масла, 1 луковицу, 1 зубчик чеснока, 1 рюмку белого вина, 2 ст. л. рубленой зелени, 250 г свежих огурцов, столько же помидоров, 2–3 сладких перца, соль, черный перец. Филе сбрызнуть лимонным соком, посолить. Вылить на сковороду половину растительного масла и обжарить в нем измельченные лук и чеснок, затем выложить рыбу, полить вином, посыпать зеленью и тушить под крышкой 10–15 мин. Нарезать тонкими кольцами перец, отдельно обжарить в оставшемся масле, через 10 мин добавить очищенные от кожуры, нарезанные дольками огурцы, а еще через 10 мин — нарезанные дольками помидоры. Посолить, поперчить. Готовые овощи выложить на рыбу и немного потушить все вместе.

Манелова Ирина, пос. Майский, Адыгея

Андрюхина Светлана (на фото слева), г. Калуга. Я учусь на технолога предприятия общественного питания. Люблю читать кулинарные журналы. Недавно у меня был экзамен, где я готовила "заморское" блюдо. Его рецепт и предлагаю.

Мясо по-французски

ПОНАДОБИТСЯ

● 150 г телятины; 1 ст. л. томатного пюре (кетчупа); 1 ст. л. майонеза; 40 г чернослива; 2 ст. л. красного сухого вина; 150 г спаржи (на 1 порцию)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мясо нарезать брусочками и обжарить на разогретой сковороде 10 мин. Добавить нарезанный чернослив, томатное пюре и майонез. Обжаривать еще 5 мин.

2. За 3 мин до окончания готовки влить вино, перемешать.

3. Подавать к столу с отварной спаржей (или запанированной брюссельской капустой).

Совет от Уваровой Аллы, г. Чернигов

● Когда у меня в доме нет томатной пасты или кетчупа, я использую густой томатный сок. И выходит отлично!

Акмаеева Гульнара, г. Люберцы. Этим блюдом угощали нас друзья во время нашей поездки в Альпы. И оно стало любимым.

Тирольская картошка

ПОНАДОБИТСЯ

● 700 г картофеля; 2 крупные луковицы; 300 г ветчины или грибов; 1 полный стакан сливок; 50 г сливочного масла; 1 зубчик чеснока; 50 г сыра

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель очистить, нарезать тонкими круглыми ломтиками.

2. Лук нарезать кольцами, а ветчину — кубиками (грибы просто нашинковать).

3. Дно глубокой сковородки натереть чесноком, смазать сливочным маслом. Выложить поочередно: слой картофеля — слой лука — слой ветчины (грибов) — слой картошки. Сверху посыпать тертым сыром.

4. Посолить, поперчить сливки, залить ими блюдо. Запекать при 180°С 1 ч.

Сковорода Александр, г. Ужгород. Это блюдо наряду с гуляшом является своеобразным символом венгерской кухни.

Мадьярская уха из карпа с паприкой

ПОНАДОБИТСЯ

- 2 карпа весом 1 кг каждый
- 1 ст. л. паприки
- 1 ч. л. острой пасты из паприки
- 1–2 картофелины
- 6–7 луковиц
- соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рыбу почистить, снять кожу, разделать на филе, натереть 1 ч. л. соли, паприкой и острой пастой из паприки, нарезать кубиками 2,5 х 2,5 см. Если в рыбе есть икра или молоки, приправить их аналогично. Поставить, закрыв крышкой, в холодильник.

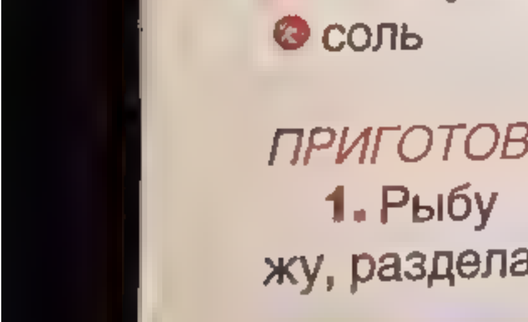
2. Подготовить овощи. Картофель нарезать кубиками, лук — тонкими кольцами. Налить в кастрюлю 2,5 л воды, положить туда овощи, крупные кости и голову (из головы удалить несъедобные части, в первую очередь жабры!). Положить 1 ст. л. соли и довести до кипения.

3. Закрыть крышкой, оставить маленькую щель для пара и варить на малом огне 1,5–2 ч.

4. Снять суп с огня, процедить. Лук и картофель протереть через сито в процеженный бульон. С костей и головы, когда они немного остынут, снять мякоть и также протереть через сито в бульон.

5. Полученный таким образом густой рыбный суп вскипятить, положить в него натертые специями кубики рыбы, икру и молоки и варить все вместе на среднем огне 5–6 мин.

6. При необходимости еще раз посолить, в конце приправить острой паприкой.



Печать означает, что блюдо приготовлено в редакции по рецепту читателя.

Время приготовления 1 ч
Пищевая ценность 600 ккал
Количество порций — 6-8

Колегова Анна, г. Сыктывкар. Это блюдо я слегка адаптировла под нашу кухню.

Паста по-калабрийски

ПОНАДОБИТСЯ

- 500 г макарон
- 500 г ветчины
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 пачка сметаны
- 1–2 лавровых листа
- соль по вкусу
- 1 банка консервированной кукурузы
- 100 г твердого сыра
- 1 баночка маслин или зеленых оливок без косточек.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Макароны отварить в подсоленной воде, добавив лаврушку. Проще всего расположить их веером, не ломая: постепенно размягчаясь, они "сползут" в воду (так делают итальянцы). Лучше недоварить, чем переварить.

2. Пока макароны варятся, ветчину порезать кубиками и слегка обжарить на масле. Кукурузу откинуть на дуршлаг, дать стечь соку.

3. Выложить макароны в огнеупорное блюдо, сверху натереть на крупной терке сыр, залить сметаной, добавить кукурузу и ветчину и поставить в разогретую до 180°С духовку на 10 мин.

4. Выложить на блюдо оливки, подать к столу.

Советы от Ирины Жуковой

Можно приготовить уху из различных видов рыб. Наиболее ценную рыбу готовят так же, как и карпа, натирают специями и помещают в холодильник настаиваться. Мелкую же, почистив, варят в бульоне целиком и только потом протирают. В венгерскую уху, кроме прочего, можно добавить тонкую лапшу.

Для пасты очень важно выбрать "правильные" макароны. Они должны быть тонкими и темно-желтого цвета. Ветчину можно заменить колбасой. Вместо твердого сыра можно взять плавленый, его следует охладить и только потом натирать.

НАКРЫВАЕМ НА СТОЛ

Вальс цветов

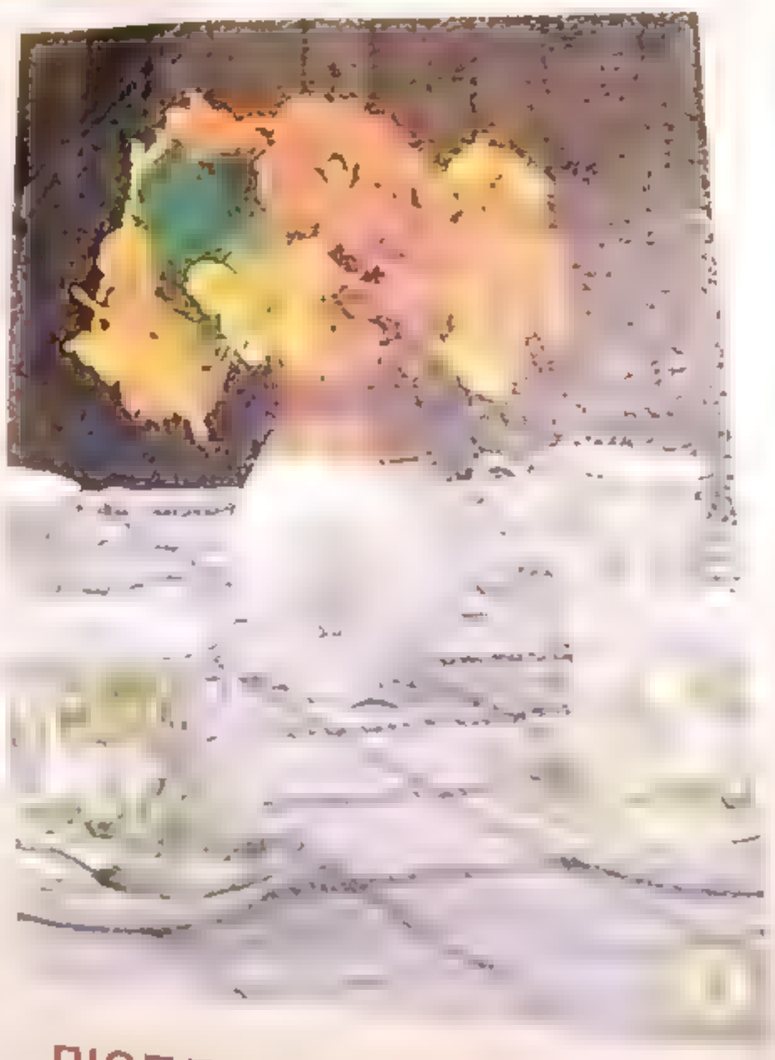
Ни одно застолье не обходится без цветов. Важно только правильно подобрать к ним вазу. Так, даже самые обычные флоксы можно "облагородить" яркой вазой классической формы (фото 1). Созданный ею цветовой акцент невольно притягивает взгляд и становится центром внимания. Или взять золотые шары, известные каждому садоводу. Простые цветы, но как выигрышно смотрятся в вазе из цветного стекла (фото 2)!

Тюльпаны сами по себе хороши, казалось бы, они должны красиво выглядеть в любой вазе. Ничего подобного! Излишняя пестрота может украсть их прелесть. Поэтому тюльпаны я советую ставить в совершенно прозрачную, геометрически строгую вазу (фото 3). Главное, чтобы она была достаточно широка — ведь тюльпанов должно быть много.

Совсем другое дело — роза. Благородное творение, она ос-

таетс
честв
до во
сти –
в хр
хрус
венн
риан
Ва
сокс
тере
буке
как
рит
"во
про
вы

Напиши, как ты сервируешь стол, и пришли фотографию. За публикацию приз — 500 руб.



трышно
ветного

е хоро-
должны
й вазе.
няя пе-
х пре-
я сове-
о про-
трогую
чтобы
ока —
быть

роза.
на ос-

тается королевой даже в одиночестве. И даже одинокой ей надо воздавать королевские почести — этот цветок лучше ставить в хрусталь (фото 4). Небольшая хрустальная вазочка с единственной розой — идеальный вариант для завтрака tete-a-tete.

Вообще многие цветы на высокой ножке выглядят более интересно поодиночке, нежели в букете. Посмотрите, например, как изящно, даже дерзко смотрится лилейник, выставленный "во всей наготе" в оригинальной прозрачной вазе (фото 5). Если вы сервируете легкий ужин с близким другом, то лучшего оформления вам не найти.

И наоборот, для обильного застолья, где много гостей, как нельзя лучше подойдет пышный букет. Удачный вариант — гладиолусы, поставленные в центре стола в массивной стеклянной вазе (фото 6).

Если же вы накрываете семейный стол, то "кричащий" букет неуместен. Здесь подойдет низкая вазочка, расписанная под стать сервизу (фото 7). И цветы должны быть такими же — по-домашнему простыми.

Иващенко Светлана, г. Москва

Пряничный дом

Шла я в магазин и ломала голову: что бы такое испечь к субботнему чаю? Бросила взгляд на витрину газетного киоска и увидела журнал "Люблю готовить!". Взяла, тут же пролистала, выбрала один из рецептов, купила нужные продукты. Придя домой, быстро все приготовила. Как было вкусно и красиво!

Щерская Татьяна, г. Пятигорск

Пирог "Танюша"

ПОНАДОБИТСЯ
- 2–2,5 стакана муки
- 1 стакан сахара
- 2 яйца
- 200 г маргарина
- 1 ч. л. соды
- 200 г любого повидла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца взбить с сахаром, добавить предварительно растопленный маргарин и соду. Все размешать, добавить муку и замесить тесто. Разделить его на 2 части — большую и меньшую, раскатать.

2. Большую разостлать на противне или сковороде и намазать повидлом, а меньшую положить в морозильник на 10 мин затем натереть поверх пирога

3. Выпекать в разогретой до 180°С духовке 45–60 мин. Готовность проверять лучинкой

КОНКУРС!

Десерт — логичное завершение трапезы. Опубликуй свой "сладкий" рецепт в журнале "Люблю готовить!" и получи денежный приз — 300 руб.

Желе из морковного сока

ПОНАДОБИТСЯ
- 1,5 кг моркови
- 100 г сахара
- 30 г желатина
- щепотка корицы
- лимонная кислота и ванильный сахар по вкусу
- свежие ягоды, взбитые сливки и несколько листиков мяты (для украшения)

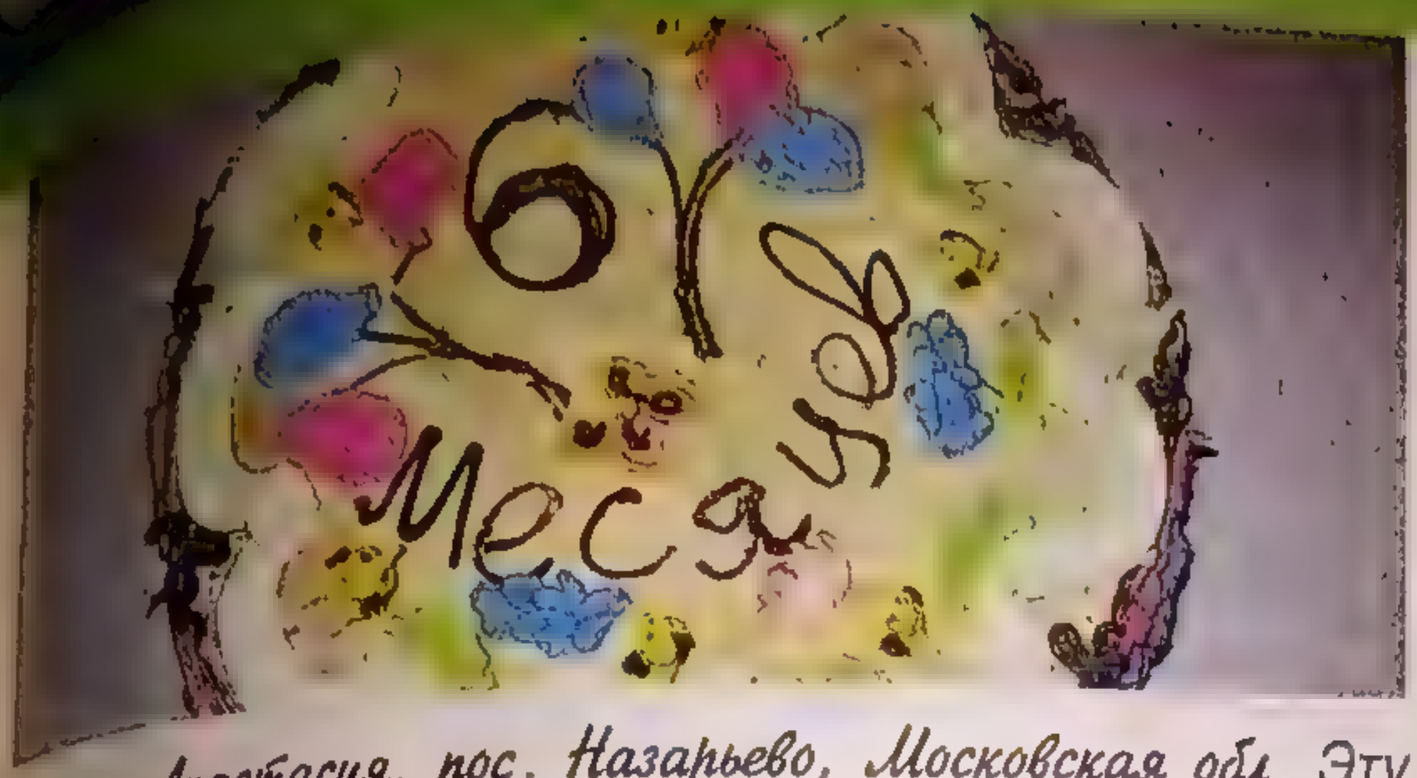
ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Морковь пропустить через соковыжималку, собрать сок.

2. Развести сахар в 1,4 стакана воды, поставить на огонь, довести до кипения, ввести предварительно замоченный желатин и помешивать, пока полностью не растворится. Добавить морковный сок, лимонную кислоту, корицу, ванильный сахар.

3. Довести до кипения, но не кипятить, процедить, аккуратно разлить в формочки и охладить.

4. При подаче украсить желе ягодами, взбитыми сливками и листиками мяты.



Жуева Анастасия, пос. Назарьево, Московская обл. Эту красоту я приготовила к полугодовому "юбилею" дочурки!

Торт "Для малышки"

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для бисквита:** 6 яиц; 1 стакан муки; 1 стакан сахара; сода на кончике ножа
- **Для безе:** 4 белка; 4 ст. л. сахарной пудры
- **Для крема:** 1 банка сгущенки; 2 пачки масла; красители
- **Для начинки:** 2 банана; 1 киви; 1 груша; 1 апельсин; 1 мандарин; взбитые сливки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца взбить с сахаром, смешать с мукой и содой. Испечь бисквит, разрезать на 3 коржа.

2. Взбить белки с сахарной пудрой, испечь безе на пергаменте. Сгущенку взбить с маслом до кремообразной массы.

3. Смазать корж кремом, выложить нарезанные кружочками киви и апельсины, смазать кремом. Сверху положить бисквит, залить взбитыми сливками, выложить нарезанные бананы, груши, залить взбитыми сливками. Обложить корж безе, залить сливками, выложить бананы, мандарины, добавить взбитые сливки. Накрыть бисквитом.

Обмазать весь торт кремом и украсить розочками из крема и фруктами.

Артыкова Светлана, г. Кропоткин, Краснодарский край. Вот рецепт пирожного, которое я часто (не менее одного раза в неделю!) готовлю для любимых мужа и сына.

Пирожное "Картошка"

ПОНАДОБИТСЯ

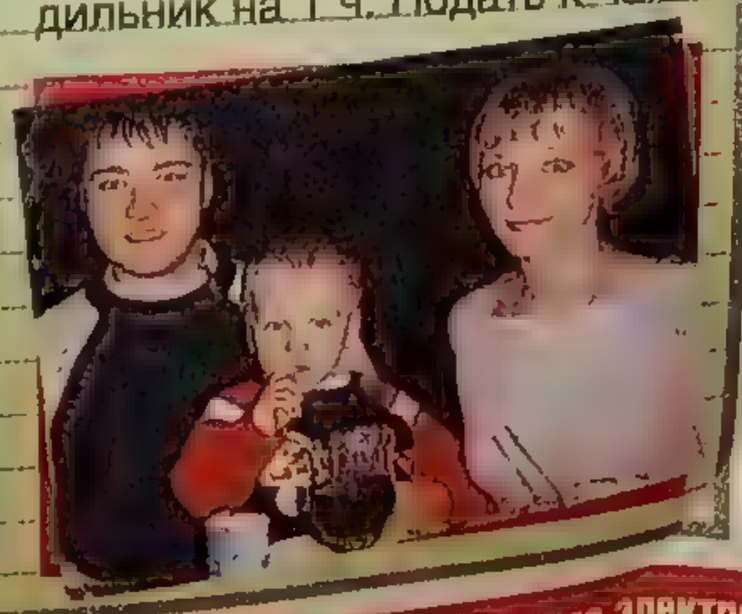
- 0,5 кг печенья; 200 г сахара; 150 г сливочного масла; 1 ст. л. какао; 2 ст. л. грецких орехов; 1/3 стакана молока

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Молоко поставить на тихий огонь, подогреть, не доводя до кипения. Растворить в нем сахар, добавить масло и какао, тщательно перемешать.

2. В полученную смесь всыпать пропущенные через мясорубку печенье и орехи.

3. Скатать небольшие шарики и поставить их в холодильник на 1 ч. Подать к чаю.



Землянская Екатерина, г. Челябинск. Купила журнал и порадовалась: так много классных рецептов. Теперь уж точно стану хорошей хозяйкой!

Кекс "Зебра"

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 100 г маргарина; 400 г сахара; 5 яиц; 1 стакан сметаны; 2 стакана муки; 1/2 ч. л. гашеной соды; 1 ст. л. какао-порошка
- **Для глазури:** 3 ст. л. сливок (или молока); 2 ст. л. сахара; 2 ст. л. какао-порошка
- 1 ч. л. сливочного масла, чтобы смазать сковороду

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Все ингредиенты теста смешать, разделить массу на 2 части, в одну из них добавить какао.

2. На смазанную маслом сковороду поочередно выкладывать по 2 ст. л. светлого и темного теста. Испечь в духовке при 180°С.

3. Приготовить глазурь. Сливки вскипятить, размешать в них сахар и какао.

4. Готовый кекс смазать глазурью, дать пропитаться.

Рыкова Ольга, г. Екатеринбург. Не рогалики, а объеденье! Рецепт храним с 80–х годов.

Рогалики

ПОНАДОБИТСЯ

- 250 г маргарина; 1 стакан сметаны; 50 г дрожжей; 1/2 ч. л. гашенной уксусом соды; 1 кг муки; соль
- **Для начинки:** 1/2 стакана сахара; ягоды по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В размягченный маргарин всыпать примерно 1 стакан муки, тщательно размять вилкой.
2. В чуть подслащенной воде развести дрожжи, смешать со сметаной. Добавить 1/2 ч. л. гашеной соды, щепотку соли и перемешать.
3. Соединить обе массы и замесить крутое тесто. Охладить в холодильнике 1 ч (можно и дольше).
4. Тесто раскатать на сахарном песке, нарезать на небольшие треугольники. На каждый выложить начинку и свернуть рогалик.
5. Выпекать в разогретой до 180–220°С духовке до румяной корочки.

Оплетаева Марина, г. Шадринск, Курганская обл. Эта выпечка проста в приготовлении и вкусна. Украсит любой стол — как праздничный, так и для обычного вечернего чая.

Творожные кексики

ПОНАДОБИТСЯ

- 300 г муки; 300–350 г сахара; 150 г сливочного масла; 3 яйца; 250 г нежирного творога; 1/4 ч. л. соли, немного соды (разрыхлителя) и сахарной пудры

Совет от Воронной Анны, г. Вологда

Если в доме нет сахарной пудры, можно перемолоть обычный сахар с небольшим количеством ванили в кофемолке.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сахар и яйца растереть добела, добавить размягченное масло, взбить. Постепенно ввести просеянную муку, соль, соду, протертый творог. Перемешать деревянной лопаткой.
2. Тесто выложить в смазанную маслом форму и выпекать в духовке при 200–220°С. Готовность проверять деревянной палочкой.
3. Остывший кекс посыпать сахарной пудрой.

Благодарственное письмо

Здравствуйте, редакция журнала "Люблю готовить!" Мне 12 лет. Моя мама купила и прочитала два номера вашего прекрасного журнала. Все рецепты в нем просты в исполнении, доступны по цене, и блюда выходят вкусными. Больше всего мне запомнилась и понравилась бутербродная паста. Чудо-паста! Хочу сказать большое спасибо Чуваевой Галине из Смоленска, которая прислала ее рецепт. А от нас с мамой вот такое блюдо: 2 стакана просеянной муки смешать с 1 стаканом сахара, 1 ч. л. соды, добавить 1 стакан холодной заварки, 3 ст. л. растительного масла и 3 ст. л. варенья. Перемешать — и в духовку на 20–25 мин. Остудить в духовке, не открывая дверцу 20 мин. Это пирог без яиц. Очень вкусный!

Воскобоева Лариса, г. Ливны, Орловская обл.

Маркова Юлия, г. Уфа. Для меня готовка — не тяжелый труд, а наслаждение! А со сладеньким и жить веселее!

Торт "Шоколадная поляна"

ПОНАДОБИТСЯ

- 5 ст. л. муки (с горкой); 5 яиц; 50 г шоколада; 5 ст. л. сахара; 1 ч. л. разрыхлителя; 1/2 лимона
- **Для крема:** 1 пакетик сухого крема для шоколадного торта; 300 г молока; 50 г сливочного масла; 1/2 стакана орехов
- **Для украшения:** несколько листьев розы; 1 плитка шоколада или 1 ст. л. какао

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Белки отделить от желтков и поставить в холодильник. Желтки взбить в пену, добавить сахар. Муку смешать с разрыхлителем и добавить к желткам. Шоколад расплавить и, когда слегка остынет, добавить в тесто. Белки взбить с несколькими каплями лимонного сока в пышную пену, 1/3 белковой массы добавить в тесто и аккуратно перемешать. Добавить остальные белки, осторожно смешивая снизу вверх. Выложить в форму, выстеленную кулинарной бумагой. Выпекать 25–30 мин при температуре 180–190°С. Остывший корж разрезать на три части.

2. **Приготовить крем.** Молоко взбить с содержимым пакетика до пены. Взбивая, добавить размягченное масло, отложить часть крема для украшения. Добавить молотые орехи, перемешать.

3. Промазать коржи. Слегка посыпать торт какао или натертым шоколадом, украсить цветами из крема и заранее приготовленными шоколадными листочками и бабочками.

4. **Приготовить украшения.** Несколько листьев розы помыть и высушить, смазать с тыльной стороны расплавленным шоколадом. Когда остынет, листочки отлепить. Бабочек выдавливать из кулька с отрезанным уголком на пергаментную бумагу. Когда охладится, аккуратно снять с листа и украсить изделие.

Вилкова Елена, г. Москва. Где-то прочла, что безе получится воздушным, если стенки посуды натереть лимоном. Я думаю, все зависит от того, как долго взбивать...

"Воздушный поцелуйчик"

ПОНАДОБИТСЯ

- 4 яичных белка; 250 г сахарной пудры; 1 ч. л. уксуса; 2 ст. л. растительного масла; 1 ст. л. муки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Взбивать белки, пока пена не станет крутой. Продолжая взбивать, добавить уксус (если добавить яблочный, то безе получится приятного бежевого цвета), всыпать 1/2 часть сахарной пудры и взбивать, пока пена не станет блестящей. Затем, все еще продолжая взбивать, постепенно добавить оставшуюся пудру.

2. Разогреть духовку до 130°С. Выстелить противень пекарской бумагой или фольгой, смазать растительным маслом и посыпать мукой. Выложить безе чайной ложкой или из кондитерского шприца, выпекать 2 ч. Безе считается готовым, если легко отделяется от бумаги или фольги.

...ДЕЛИМСЯ СЕКРЕТАМИ

Глаз радуется

Простейшие приспособления для оформления торта можно сделать своими руками. Возьмите кальку, пергамент или просто плотную, не впитывающую жир бумагу. Вырежьте из нее треугольник и сверните конусом. Если положить в него крем и срезать кончик, то из конуса выдавится тонкая струйка. Чтобы сделать из крема розочки, кончик нужно надрезать зубцами, а чтобы получились листочки, срезать его в виде меча. А если удалить кончик наискось, то можно делать бордюры.

Андреева Анна,
г. Пушкино, Московская обл.

Огурцы-молодцы

Если огурец горький, надо почистить его и опустить в сосуд со слегка подсахаренным молоком. Чтобы сохранить свежие огурцы подольше, опустите их хвостиками вниз на 3/4 в посуду с водой и каждый день меняйте воду. Или накройте их влажным полотенцем — и они не будут "скукоживаться". Огурцы для рассольника следует варить отдельно в небольшом количестве воды и добавлять уже в готовый рассольник вместе с жидкостью, в которой они варились. Если перед засолкой огурцы окатить крутым кипятком, то они сохранят яркий зеленый цвет. А натруганный корень хрена предохранит засоленные огурцы от плесени и поможет радовать ваших домашних отличными разносолами круглый год.

Васильева Валентина,
г. Апатиты, Мурманская обл.

На завтрак

Омлет станет вкуснее, если добавить в него сметану (по 1 ст. л. на каждое яйцо). А чтобы омлет получился пышным, мягким, с хрустящей корочкой, нужно готовить его из очень свежих яиц, взбивать их до появления "снега" непосредственно перед жаркой, а вместо молока использовать минеральную воду. Для жарки омлета нужна тяжелая сковорода с очень ровным дном. Лучше, если это будет сковорода только для омлетов — кушанье не будет иметь посторонних запахов.

Авдотьева Тамара,
г. Пенза

Пышная штучка

При выпечке бисквита лучше использовать просеянную муку, тогда тесто будет воздушным. Чтобы белки для теста взбились лучше, посуду для взбивания нужно предварительно охладить. Готовность теста можно проверять деревянной палочкой: если она сухая, тесто готово, если сырая, продолжать выпечку. Не следует лишний раз открывать дверцу духовки: из-за перепада температуры тесто может опасть. Желательно использовать разъемную форму, тогда бисквит не поломается, когда вы будете его доставать. Чтобы легче извлечь пирог из формы, ее нужно поставить на влажное полотенце. Прежде чем пропитать бисквит, его выдерживают 4–6 ч — тогда он не крошится.

Луговая Екатерина,
г. Краснодар

Дорогие хозяйки!

На этой страничке вы можете поделиться кулинарным опытом друг с другом. За опубликованный секрет приз — 300 руб.

СЛОВАРЬ КУЛИНАРА

Агар — студнеобразное вещество, получаемое из морских водорослей.

Амурет — спинной мозг и позвоночник тушек дичи.

Англез — 1) нарезка овощей в форме бочоночка; 2) степень прожарки мясных блюд (не полностью прожаренные, с кровью).

Андоб — темное мясное желе для заливных из дичи и говядины.

Антерме — горячая закуска (подается к водке).

Атле — фигурная маленькая шпажка для закрепления украшений на холодных закусках.

Белые коренья — петрушка, сельдерей, а также пастернак.

Бер-нуар — сливочное масло, прогретое до светло-коричневого цвета (соус).

Бланшировать — ошпаривать (овощи, грибы и другие продукты) для предохранения от потемнения или каких-либо других целей.

Бланкеты — продукты, нарезанные правильными ломтиками.

...ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ!

Любите готовить? Подпишитесь на журнал!

Цена журнала 8 рублей + стоимость доставки 7 рублей
Стоимость подписки: 6 номеров — 90 руб., 12 номеров — 180 руб.

Подписка в России
Заполните платежный документ и оплатите заказ в отделении Сбербанка.

Подписка оформляется с ближайшего номера после поступления оплаты

Подписка по телефону:
Москва:
(495) 916-57-06,
Санкт-Петербург:
(812) 327-78-49

Интернет-подписка:
www.burdadirect.ru

Адрес для писем:
127521, Москва, а/я 52

Извещение	ИНН 7714303927 ЗАО «Бурда директ» КПП 771401001 Р/с 40702810038040111957 в Сбербанк России г. Москва Тверское отделение №7982 К/с 30101810400000000225 БИК 044525225
	(фамилия, имя, отчество подписчика)
	(почтовый индекс и адрес подписчика)
	Название журнала **«Люблю готовить!»**
Кассир	Количество номеров / Сумма
	С условиями приема банком указанной суммы ознакомлен и согласен _____ "___" _____ 200_г. (подпись плательщика) (дата платежа)

	ИНН 7714303927 ЗАО «Бурда директ» КПП 771401001 Р/с 40702810038040111957 в Сбербанк России г. Москва Тверское отделение №7982 К/с 30101810400000000225 БИК 044525225
	(фамилия, имя, отчество подписчика)
	(почтовый индекс и адрес подписчика)
	Название журнала **«Люблю готовить!»**
Квитанция Кассир	Количество номеров / Сумма
	С условиями приема банком указанной суммы ознакомлен и согласен _____ "___" _____ 200_г. (подпись плательщика) (дата платежа)

На правах рекламы

№10/2006
ДОБРЫЕ СОВЕТЫ
ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ!

Газета выходит ежемесячно
Главный редактор: **Елена Алешкина**
Адрес редакции: Россия, 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4
Телефон: (495) 787-94-34
Для писем: 127521, Москва, а/я 60, gotovte@burda.ru

Учреждено и издается
ЗАО "Издательский дом "Бурда"
Адрес издателя: Россия, 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4
www.burda.ru

Директор по рекламе: **Наталья Пушкина,** n.pushkina@burda.ru
(495) 787-94-00
Отдел рекламы: тел./факс (495) 797-98-48, (495) 797-98-47
Менеджеры по рекламе:
Виктория Тропинская, tropinskaya@burda.ru
Инна Прокопьева, i.prokopeva@burda.ru
Наталья Авраменко, n.avramenko@burda.ru
Отдел распространения: (495) 797-45-60, vertrieb@burda.ru

Hubert Burda Media

Наи

Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охраны культурного наследия. Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-23421 от 21. 02. 2006.

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Материалы со знаком © публикуются на правах рекламы. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. Все права принадлежат издателю и учредителю – ЗАО "Издательский дом "Бурда". Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции

Пересылая тексты, фотографии и другие графические изображения, отправитель выражает тем самым свое согласие на использование присланных текстов, фотографий и других графических изображений в изданиях ЗАО "Издательский дом "Бурда" и других издательств концерна "Бурда". Присланные тексты, фотографии и другие графические изображения не возвращаются.

Отпечатано в типографии ООО "Полстар", г. Москва, Волоколамское шоссе, д. 4 ГУК МАИ сектор Б, тел. 785-57-33.
Время передачи в печать: 14. 09. 2006.
Дата выхода в свет: 04. 10. 2006.
Тираж: 490.000 экз. Цена свободная.

Следующий номер журнала "Люблю готовить!" покупай в киосках 8 ноября

ЧИТАЙ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

Салат из морской капусты

Лук, чеснок, морковь, кунжутное семя, наконец, сама морская капуста — в этом салате полезно все. Не салат, а кладезь витаминов! О том, как его приготовить, рассказывает Валентина Ивановна Скрипник из Иркутска.

Утка, фаршированная гречкой

Читательница из Москвы возрождает рецепт русского блюда. Для этого ей понадобилось сходить на рынок за дичью, в магазин за ядрицей и внимательно прочесть советы графини Е. Молоховец.

Ассорти по-македонски

Можно ли уместить свиную отбивную, говядину в кляре и козий шашлык на одной тарелке? Можно, если блюдо приготовлено в греческой деревне. Рецепт привезла наша читательница.

Наши победители (сентябрь)

МЕНЮ СЕЗОНА: **Алешукина Е.**, г. Ростов-на-Дону; **Загорский С.**, г. Липецк; **Панкрашова Е.**, г. Волгоград, **Китаева Ж.**, г. Пятигорск; **Гагина Н.**, г. Донской, Тульская обл.; **Баранникова С.**, г. Уссурийск; **Копылова Н.**, г. Слободской, Кировская обл.; **Чуваева Г.**, г. Смоленск; **Федурина О.**, г. Тула; **Христофорова Л.**, г. Москва; **Лукина А.**, г. Анапа; **Лаврова В.**, г. Орел.

В ГОСТЯХ У ЧИТАТЕЛЕЙ: **Скрипкина Е.**, г. Дедовск, Московская обл.

НАШИ КУЛИНАРНЫЕ ТРАДИЦИИ: **Федорова А.**, г. Ростов-на-Дону.

ПРАЗДНИЧНОЕ ЗАСТОЛЬЕ: **Шаранова О.**, г. Магнитогорск; **Несветаева Н.**, г. Саратов; **Гацко Ю.**, г. Волжский, Волгоградская обл.; **Иванова О.**, г. Воткинск; **Собачкова Н.**, г. Самара; **Кадасемчук А.**, г. Москва; **Ищенко А.**, г. Новороссийск; **Преображенская-Квашнина В.**, г. Комсомольск-на-Амуре; **Наровчатова М.**, г. Астрахань.

БАБУШКИНА ШКОЛА: **Ковалева М.**, пос. Покосное, Иркутская обл.; **Дмитриева Д.**, г. Москва; **Ивашина Е.**, г. Пенза; **Парамонова З.**, г. Санкт-Петербург.

МИНИМУМ ЗАТРАТ: **Трущелева А.**, с. Александровское, Ставропольский край; **Алимова З.**, г. Москва; **Андреева Н.**, г. Приморско-Ахтарск, Краснодарский край; **Филатова Ю.**, г. Черкесск; **Чернопащенко О.**, г. Москва; **Данилова Т.**, г. Новоуральск; **Беккулева А.**, ст. Нововеличковская, Краснодарский край; **Кончаловская И.**, г. Тува; **Чистякова О.**, г. Муром.

ВКУСНО И ПОЛЕЗНО: **Мархасина С.**, г. Выборг; **Старикова П.**, пос. Красный Сад, Ростовская обл.; **Дудникова О.**, г. Волгоград-64; **Елагина З.**, г. Истра, Московская обл.; **Болотов В.**, г. Апатиты, Мурманская обл.; **Кузнецова И.**, г. Москва; **Евсютина О.**, г. Майский, Кабардино-Балкарская Республика; **Тихомирова Е.**, г. Воркута; **Лаптева А.**, г. Нижний Тагил.

ЛЮБИМЫЙ ПРОДУКТ: **Лебедева И.**, г. Рязань; **Гулькина В.**, г. Бийск; **Игина З.**, г. Ростов Великий; **Решетова О.**, г. Мурманск; **Лукина Н.**, г. Волжский.

ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ: **Скобенникова В.**, г. Москва; **Мархасина С.**, г. Выборг; **Лымарева И.**, г. Карабаш, Челябинская обл.; **Макышина Е.**, г. Чебоксары.

МАМА НАУЧИЛА: **Короткова Н.**, г. Москва; **Акимова М.**, г. Курганинск, Краснодарский край; **Горланова М.**, г. Кемерово; **Ванесян Н.**, г. Москва.

НА СКОРУЮ РУКУ: **Фарафонова Г.**, г. Тольятти; **Иванова Е.**, г. Котлас, Архангельская обл.; **Шлеенкова Н.**, г. Челябинск; **Зуева О.**, г. Ставрополь; **Емелина О.**, г. Краснодар; **Газарянц К.**, г. Новопавловск; **Хохлова Н.**, г. Минеральные Воды; **Туменова О.**, г. Коломна, Московская обл.

РЕЦЕПТЫ КРАСОТЫ: **Козлова Т.**, г. Москва; **Капункина О.**, г. Дзержинск; **Потапова Л.**, г. Нижний Новгород; **Кочкарова И.**, г. Кисловодск.

НАЦИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ: **Латыпова Г.**, г. Уфа; **Бочкова Е.**, г. Чебоксары; **Мазуренко А.**, г. Темрюк; **Казиханова А.**, г. Махачкала.

ЗАМОРСКИЕ ЯСТВА: **Свиридова Ж.**, г. Калуга; **Кравцова А.**, г. Санкт-Петербург; **Третьякова Н.**, г. Кимры; **Белолова О.**, г. Наро-Фоминск; **Мисина О.**, г. Москва; **Гиомова С.**, г. Самара; **Нуриев У.**, г. Стерлитамак, Башкирия; **Маркова Ю.**, г. Уфа; **Хаулина К.**, г. Москва; **Славкина Н.**, г. Воронеж; **Мухина М.**, г. Орша.

НАКРЫВАЕМ НА СТОЛ: **Круглова О.**, г. Москва.

СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ: **Каширина Т.**, г. Липецк; **Дорохова О.**, г. Барнаул; **Загребина Р.**, г. Пермь-37; **Крутакова Е.**, г. Первоуральск, Свердловская обл.; **Мокарова Н.**, г. Котовск, Тамбовская обл.; **Дьякова Е.**, г. Ижевск.

ДЕЛИМСЯ СЕКРЕТАМИ: **Вахрамеева М.**, г. Невинномысск; **Шлеенкова Н.**, г. Челябинск; **Симонова И.**, г. Ставрополь; **Ахматаева Ю.**, г. Уфа; **Козеева А.**, г. Воркута; **Антонова М.**, г. Можайск, Московская обл.

Анкета (10/2006)

Дорогая читательница!

Предлагаем ответить на вопросы анкеты. Твое участие поможет сделать наш общий журнал более интересным, актуальным и разнообразным!

1. Твой возраст?

- ☐ *до 20 лет*
- ☐ *21–30 лет*
- ☐ *31–40 лет*
- ☐ *41–50 лет*
- ☐ *51–60 лет*
- ☐ *старше 60 лет*

2. Где ты живешь?

- ☐ *город*
- ☐ *село*

3. Часто ли ты готовишь?

- ☐ *Каждый день*
- ☐ *5–6 раз в неделю*
- ☐ *1–4 раза в неделю*
- ☐ *реже*

4. На сколько человек ты готовишь?

- ☐ *1–2 человек*
- ☐ *3–4 человек*
- ☐ *5 и больше*

5. Сколько денег в месяц ты тратишь на продукты?

- ☐ *Меньше 3000 руб.*
- ☐ *3000–6000 руб.*
- ☐ *6000–12 000 руб.*
- ☐ *Больше 12 000 руб.*

6. Какие продукты в этом месяце для тебя являются самыми востребованными? *(нужное подчеркнуть)*

кабачки, помидоры, баклажаны, картофель, болгарские перцы, морковь, огурцы, свекла, капуста, кукуруза, фасоль, горох, шпинат, зелень, тыква, цветная капуста, сельдерей, брокколи, кольраби, лук, чеснок, грибы, яблоки, груши, вишня, абрикос, арбуз/дыня, виноград, малина, персик, черника, слива, сахар, хлеб, мука, макароны, гречка/геркулес, рис, соя, молоко, творог, сметана, масло/маргарин, майонез, яйца, сыр, мясо, сало, рыба

7. Пробовала ли ты что-нибудь приготовить по рецепту, взятому из нашего журнала? Все ли получилось?

- ☐ *Да, все замечательно получилось*
- ☐ *Нет, ничего не вышло*
- ☐ *Еще не пробовала*

8. Как часто ты читаешь журнал "Люблю готовить!"?

- ☐ *Каждый месяц*
- ☐ *Иногда*
- ☐ *Редко, случайно*

9. Какие рубрики показались тебе наиболее интересными?

10. О чем еще ты хотела бы узнать из журнала? Какие темы ты добавила бы?

11. Нужно ли дополнительно печатать содержание по темам (мясные блюда, рыбные блюда, супы, салаты, десерты и т. д.)?

12. Какое распределение рубрик ты предпочитаешь?

- ☐ *По темам (мясные блюда, рыбные блюда, супы, салаты, десерты и т. д.)*
- ☐ *То, которое уже есть*

Присылай анкету по адресу: 127521, г. Москва, а/я 60, журнал "Люблю готовить!"

КОНКУРСНЫЙ КУПОН

Для участия в конкурсе обязательно заполни этот купон, приложи к нему рецепт со своей фотографией и снимком блюда (можно несколько рецептов и несколько снимков) и вышли в редакцию по адресу: 127521, г. Москва, а/я 60, журнал "Люблю готовить!". Или пришли рецепты, фото и данные, указанные в купоне, по электронному адресу: gotovte@burda.ru

Если найдешь свой рецепт в одном из номеров "Люблю готовить!", получишь приз от редакции — 300 рублей почтовым переводом.

Убедительная просьба заполнять купон печатными буквами.

Впиши название рецептов	Укажи рубрику
1	
2	
3	
4	
5	

Фамилия **Имя** **Отчество**

Дата рождения **Серия и номер паспорта**

число месяц год

Кем и когда выдан паспорт

число месяц год

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс **Область**

Населеный пункт **Улица**

№ дома **№ корпуса** **№ квартиры**

10/2006

Я даю свое согласие на хранение, обработку и передачу моих персональных данных ЗАО "Издательский дом "Бурда" третьим лицам. Кроме того, я даю согласие на получение рекламы по сетям электросвязи и по почте.

Если вам от 40 до 60 лет,

дата вашего рождения может принести вам

400 000 рублей!

СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО И БЕЗ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ!

ВЫИГРАТЬ ЛЕГКО:

просто позвоните

(495) 787-40-69

или отправьте купон участника:

по факсу **(495) 789-65-77**

по почте в адрес ООО «Русбьюти».

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДО 15.10.2006

ГАРАНТИЯ ВЫПЛАТЫ 400 000 РУБЛЕЙ ВЫГОДНО ДЛЯ ВАС

Если вы родились в период между 1946–1966 гг., возможно, вы – наш главный победитель!

«Русбьюти» подтверждает, что при условии признания даты вашего рождения выигрышной и выполнения условий акции, вы получите сумму 400 000 рублей.

Представьте себе все, что вы могли бы сделать с 400 000 рублей: действительно, это стоит того, чтобы попытаться, к тому же это ничего не стоит!

Выгодное предложение!

ГАРАНТИРОВАННЫЕ ПОДАРКИ

Новый каталог «Секреты красоты и здоровья», который будет отправлен вам БЕСПЛАТНО, если вы ответите быстро!

+ ПОДАРОК-СЮРПРИЗ

каждому ответившему

(при условии заказа из каталога)

На правах рекламы

БЕСПЛАТНЫЙ КУПОН УЧАСТНИКА

Заполнить и отправить по адресу: 111402, Москва, а/я 33 ООО «Русбьюти»

☐ **ДА,** я хочу выиграть 400 000 рублей. Я вписываю в купон участника мою дату рождения. Я гарантированно получаю **БЕСПЛАТНЫЙ ПОДАРОК** – каталог «Секреты красоты и здоровья», а также **ПОДАРОК-СЮРПРИЗ** при условии заказа из каталога, если я отправляю купон или звоню в течение 2-х недель.

Сообщаю дату моего рождения: ☐☐ ☐☐ ☐☐ БЕСПЛАТНЫЙ ПОДАРОК ОТ НАШЕЙ КОМПАНИИ

Фамилия: ....

Имя: .... Отчество: ....

Пол: ☐ м. ☐ ж. Индекс: |_|_|_|_|_|_| Адрес ....

Контактные телефоны: дом. (8) |_|_|_|_| |_|_|_|_|_|_|_|

моб (8) |_|_|_| |_|_|_|_|_|_|_|

Пожалуйста, сообщите Ваш e-mail для подтверждения Вашего участия: Ваша подпись: ....

E-mail: |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

085359

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО
ДО 15.10.2006

БЕСПЛАТНЫЙ КУПОН УЧАСТНИКА

Заполнить и отправить по адресу: 111402, Москва а/я 13, 000 «Рубьюти»

☐ **ДА,** я хочу выиграть 400 000 рублей. Я вписываю в купон участника мою дату рождения.
Я гарантированно получаю **БЕСПЛАТНЫЙ ПОДАРОК – каталог «Секреты красоты и здоровья»,** а также **ПОДАРОК-СЮРПРИЗ** при условии заказа из каталога, если я отправляю купон или звоню в течение 2-х недель.

Сообщаю дату моего рождения: ☐☐ ☐☐ ☐☐

БЕСПЛАТНЫЙ ПОДАРОК ОТ НАШЕЙ КОМПАНИИ

Фамилия: .....

Имя: ..... Отчество: .....

Пол: ☐ м. ☐ ж. Индекс: |_|_|_|_|_|_| Адрес: .....

.....

Контактные телефоны: дом. |8| |_|_|_|_|_| |_|_|_|_|_|_|_|

моб. |8| |_|_|_| |_|_|_|_|_|_|_|

Пожалуйста, сообщите Ваш e-mail для подтверждения Вашего участия:

Ваша подпись: .....

E-mail: |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

085359

03.2525.413.35.1

ООО «Рубьюти», с целью продвижения новых товаров по почтовым каталогам, с 1 мая 2006 года по 25 декабря 2006 г. проводит маркетинговую акцию с Главным призом 400 000 рублей. Обладатель главного приза будет определен не случайным образом Специальной уполномоченной комиссией, согласно действующим «Общим правилам определения призеров и вручения призов», с учетом суммы заказа, даты поступления заказа, факта поступления в полном объеме оплаты по данному заказу, включая стоимость его обработки, из числа зарегистрированных участников, выполнивших необходимые условия заказа и оплаты товаров. Участие в маркетинговой акции регистрируется до 20 декабря 2006 г. (по почтовому штемпелю) и означает согласие с настоящими условиями. Настоящее предложение действительно для жителей России старше 18 лет до 15.10.2006. Настоящим я добровольно предоставляю ООО «Рубьюти» свои данные, указанные в купоне. Я также даю разрешение компании «Рубьюти» на хранение и обработку этих данных и их использование в маркетинговых целях. Кроме того, я оставляю за ООО «Рубьюти» (ОГРН 1027739596370) право на передачу этих данных другой компании. Адрес: 127018, Москва, ул. Сущевский Вал, д. 9, стр. 1.

...правах рекламы

СоГР №77.99.23.3.У.14869.12.05
СоГР №77.99.23.3.У 4075.4.05
СоГР №77.99.15.3.У.4412.10.04
Не является лекарством

Кофе Турбослим®

Худейте с удовольствием!

Фармацевтическая компания «Эвалар» выпустила новый продукт – кофе для похудения «ТУРБОСЛИМ». Теперь вы можете **заменить свой обычный кофе** на «ТУРБОСЛИМ». Пейте **кофе «ТУРБОСЛИМ»** так, как вы привыкли: можно с сахаром или молоком. Его приятный вкус и аромат натурального кофе гармонично сочетаются с экстрактами растений, которые способствуют:

- **снижению аппетита**
- **ускорению обменных процессов**
- **выведению токсинов и шлаков**

Кофе «ТУРБОСЛИМ» выпускается в удобной форме – пакетиках (саше), рассчитанных на 1 чашку, поэтому вы можете взять его с собой куда угодно: на работу, в дорогу, на отдых.

Ежедневно употребляя **кофе «ТУРБОСЛИМ»**, вы получаете не только **удовольствие от натурального кофе**, но и **стройную фигуру**. И все это в одной [illegible] С кофе «ТУРБОСЛИМ» вы, сами того не замечая, будете есть меньше, оставаясь при этом бодрыми и [illegible]ными.

Кофе «ТУРБОСЛИМ» – [illegible] с удовольствием!

«Линия Здоровья «Эвалар»: консультации врача в **Москве** (495) 101-40-74, в **Санкт-Петербурге** (812) 373-86-62

Спрашивайте в аптеках!

Заказывайте по телефону компании «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).

При заказе 5 упаковок (любого наименования) – **СКИДКА!**

Цена со скидкой за 1 упаковку кофе (10 саше по 2,0 г) или 1 упаковку с капсулами (30 капсул) - 135 руб.

Предложение действует до 31.12.06 г.

Заявки по адресу: 659332, г. Бийск-[illegible], ул. [illegible]алистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар». Тел./факс: (3854) 39-00-50; www.evalar.ru

«ЭВАЛАР» — здоровья дар!

На правах рекламы

...фе ТУРБОСЛИМ®

СоГР №77.99.23.3.У.14869.12.05
СоГР №77.99.23.3.У.4075.4.05
СоГР №77.99.15.3.У.4412.10.04
Не является лекарством

Худейте с удовольствием!

...тическая компания «Эвалар» выпустила новый продукт – кофе для похудения «ТУРБОСЛИМ»
...жете **заменить свой обычный кофе** на «ТУРБОСЛИМ». Пейте **кофе «ТУРБОСЛИМ»** так, как
...можно с сахаром или молоком. Его приятный вкус и аромат натурального кофе гармонично
...кстрактами растений, которые способствуют:

...ппетита
...бменных процессов
...токсинов и шлаков

...СЛИМ» выпускается в удобной форме – пакетиках (саше), рассчитанных на 1 чашку
...ете взять его с собой куда угодно: на работу, в дорогу, на отдых.
...отребляя **кофе «ТУРБОСЛИМ»**, вы получаете не только **удовольствие от натурального**
...**ную фигуру**. И все это в одной чашке! С кофе «ТУРБОСЛИМ» вы, сами того не заметив
...е, оставаясь ...ом бодрыми и энергичными.

Кофе «ТУРБОСЛИМ» – худейте с удовольствием!

«Эвалар»: консультации врача в **Москве** (495) 101-40-74, в **Санкт-Петербурге** (812) 373-86-62

Спрашивайте в аптеках!

...ывайте по телефону компании «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).

При заказе 5 упаковок (любого наименования) – **СКИДКА!**

...дкой за 1 упаковку кофе (10 саше по 2,0 г) или 1 упаковку с капсулами (30 капсул) - 135 руб.

Предложение действует до 31.12.06 г.

...2, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар». Тел./факс: (3854) 39-00-50, www.eva.ru

«ЭВАЛАР» – здоровья дар!

На правах рекламы

Худеем днем
24
часа
и ночью

Кофе Турбослим

Худейте с удовольствием!

«Эвалар» выпустила новый продукт – кофе для похудения «Турбослим». Пейте кофе «ТУРБОСЛИМ» так как аромат натурального кофе

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ
ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ!
Твой рецепт нужен всем!
Подпишись! Индекс в каталогах "Почта России" – 60300, "Пресса России" и "Роспечать" – 18127
ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ наших читателей всего за 8 рублей
МИНИМУМ ЗАТРАТ
Салат куриный с грибами стр. 23
СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ
Бисквитный кекс "Мраморный" стр. 57
ПРАЗДНИЧНОЕ ЗАСТОЛЬЕ
Свинина с курагой и черносливом стр. 28
Семья Кузнецовых из Москвы приглашает на ужин и раскрывает свои кулинарные секреты
ЗОЛОТАЯ РЫБКА С КАРТОШЕЧКОЙ стр. 10–11

КОНКУРС!

Ваш совет поможет ВСЕМ!

ПРИЗЫ ЗА СОВЕТЫ

Если у Вас есть рецепты народной медицины, которые помогли Вам, Вашим близким или знакомым справиться с болезнью, пришлите их в редакцию.

Поделитесь опытом: Ваш совет для кого-то может стать спасением!

Лучшие рецепты здоровья будут опубликованы, а победители получат **кухонный комбайн Techno 2207** от сети **«Техносила»** или **тонометр UA-668** (аппарат для измерения давления) в комплекте с **аптечкой** (кейс для хранения лекарств) от компании **A&D RUS.**

Товар сертифицирован

ПИШИТЕ НАМ

по адресу: 127521, Москва, а/я 80,
или на e-mail: zdorovje@burda.ru

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ

ЧИТАЙ В ЭТОМ НОМЕРЕ:

МЕНЮ СЕЗОНА

В ГОСТЯХ У ЧИТАТЕЛЕЙ 4–9
Сказка о золотой рыбке 10–11

БЛЮДА ИЗ КАПУСТЫ 12–17

с.17

[illegible] 18–23

[illegible] 24–29

НА СКОРУЮ РУКУ 30–35

НАШИ КУЛИНАРНЫЕ ТРАДИЦИИ
Рождество Христово 36–37

БАБУШКИНА ШКОЛА 38–39

ЛЮБИМЫЙ ПРОДУКТ
Не жизнь, а сахар! 40–41

ВКУСНО И ПОЛЕЗНО 42–43

ЗАМОРСКИЕ ЯСТВА 44–45

МАМА НАУЧИЛА 46–47

РЕЦЕПТЫ КРАСОТЫ 48–49

НАЦИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ 50–51

С ВЫДУМКОЙ 52–53

с.53

СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ 54–59

ДЕЛИМСЯ СЕКРЕТАМИ 60–61

НА КУХНЕ ВСЕ БЫВАЕТ 62

ДО ВСТРЕЧИ!
Анонс 63
Наши победители 63
Все блюда номера 64
Анкета 65
Конкурсный купон 66

Темы с обложки выделены цветом

ПРИЗЫ И КОНКУРСЫ

Следующий номер журнала выйдет 3 февраля. Как всегда, он будет составлен из писем наших читателей-кулинаров. Присылай и ты рецепт по адресу: 127521, Москва, а/я 60, "Люблю готовить!". В письме расскажи немного о себе и обязательно укажи свои паспортные данные, адрес с индексом, телефон, дату рождения и конкурсную рубрику. Автор всех опубликованных рецептов ждет денежный приз — 300 рублей. Когда ты получишь его почтовым переводом, пожалуйста, напиши об этом в редакцию или сообщи нам по электронной почте: gotovte@burda.ru

Сотрудник редакции опытный шеф-повар Ирина Жукова

Время праздновать

Весь год мы ждали новогодних праздников. В эти дни люди проводят больше времени с семьей и конечно же собираются за праздничным столом. Блюда в это время не только особенно вкусные, но и удивительно красивые. Не перестаю поражаться изобретательности наших читателей! Так, Сергей Кучук из Минска придумал и приготовил очень милого и симпатичного Снеговичка. А Тамара Юшкова из Воронежа "вырастила" аппетитный мухоморчик, вокруг которого — цветочки из морковки. Кусочек лета среди зимы!

Под Новый год мы получили от вас много писем с рецептами и поздравлениями. К сожалению, мы не можем лично ответить каждому. Поэтому со страниц журнала говорим огромное спасибо всем. Счастья, здоровья, добра и любви вам, наши дорогие, в Новом году!

Кушать подано!

В нашей семье мясо готовит мо муж Илья. Особенно он любит уго щать нас блюдами из баранины.

Юлия Ижогина, г. Воронеж

Баранина в сметане с луком

ПОНАДОБИТСЯ

- 2 кг баранины (мякоть)
- 1 кг репчатого лука
- 500 г сметаны
- 200 г горчицы
- растительное масло для жарки
- смесь молотых перцев (белый, черный, паприка)
- приправа для мясных блюд
- соль, зелень по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Баранину нарезать пластинами шириной 1–1,5 см. Мясо обмазать тонким слоем горчицы и уложить кусочки друг на друга. Оставить на 30 минут.

2. Лук нарезать средними полукольцами. Смазать противень растительным маслом и уложить на него ровным слоем половину лука. Сверху выложить баранину. Мясо посолить, посыпать смесью перце и приправой. За крыть оставшимс луком.

3. Все залить сме таной и поставить духовку на 45–6 минут.

4. Мясо периоди чески проверять Когда оно стане мягким, противен достать из духовки

5. Кусочки мяса луком выложить н большую тарелк посыпать зеленью.

6. В качестве гар нира к этому блюд можно подать карт фельное пюре, о варной картофел или тушеные овощ

Советы от Ильи Ижогина

- **При маринован мяса вместо горчи цы можно использо вать измельченное киви или апельсин мясо станет мягче и ароматнее.**
- **Сметану можно заменить жирными сливками.**

КОНКУРС

Март — первый месяц долгожданной весны! Что нового появится в это время в твоем рационе? Пришли рецепты, фото и купон со с. 66. Приз за публикацию — 300 руб.

Пришли свое письмо с рассказом о себе, фотографией, рецептом и снимком блюд

Оксана Фокина, г. Ступино, Московская обл. Я нахожусь в отпуске по уходу за ребенком. Когда у моей дочери Ангелины тихий час, я иду на свою любимую кухню. Готовить что-нибудь новое – мое хобби.

Салат "Креветка на горошине"

ПОНАДОБИТСЯ

- 500 г отварных очищенных креветок
- 1 стакан вареного риса
- 1 стакан консервированного зеленого горошка
- 0,5 стакана сметаны
- 1 пучок укропа

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Креветки почистить. Рис перемешать с горошком и добавить креветки.
2. Переложить в салатник горкой и полить сметаной.
3. Измельчить укроп и посыпать им салат.

Роза Старцева, г. Уфа. Я люблю такие рецепты, чтобы можно было быстро приготовить и получалось бы вкусно и необычно.

Курица по-не-ликокняжески

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 курица; 2 ст. л. сливочного масла; 2 зубчика чеснока; 2 большие луковицы; 100 мл сухого белого вина; 100–150 г сливок или сметаны; 1 ч. л. лимонного сока; соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Курицу нарезать на порционные куски. Сливочное масло растопить в сотейнике. Положить туда мясо и нарезанный полукольцами лук. Тушить на медленном огне 15 мин.
2. Добавить соль, перец и нарезанный чеснок. Продолжать тушить до готовности мяса, затем кусочки курицы вынуть и переложить в другую посуду.
3. В соус, где тушилась курица, влить сухое белое вино. Выпарить наполовину. Добавить сливки или сметану. Готовить несколько минут, влить лимонный сок. Сложить мясо в соус и прогреть. Блюдо готово.

Оксана Панченко, г. Майкоп. У меня муж и маленький ребенок, готовить приходится каждый день, ваш журнал очень в этом помогает, за что большое спасибо...

Бутерброды "Русская кашица"

ПОНАДОБИТСЯ

- Батон белого хлеба (нарезка); 1 куриный кубик; 1 луковица; 1 стакан манной крупы; 1 яйцо; 1 ст. л. томатной пасты или кетчупа; 200 г колбасы; 2 помидора; растительное масло для жарки; соль, зелень по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Вскипятить 1 стакан воды, растворить в нем куриный кубик. Снять с огня и положить в бульон нашинкованный лук. Потом добавить манную крупу и все хорошо перемешать. Дать немного остыть, вбить яйцо и положить томатную пасту или кетчуп. Получится кашица.
2. Колбасу, помидоры нарезать кубиками, добавить рубленую зелень. Перемешать и смешать с кашицей.
3. Выложить смесь на хлеб (на 1 кусочек — 1–1,5 ст. л.) и обжарить на растительном масле. Вначале жарить сторону, где начинка. Затем аккуратно перевернуть и жарить сторону без начинки.
4. Бутерброды можно поставить на праздничный стол как закуску.

Наталия Шаронихина, ст. Куриловка, Саратовская обл. Кролик получается очень нежным.

Кролик, тушенный в молоке

ПОНАДОБИТСЯ

- 500 г мяса кролика; 50 г шпика; 2–3 луковицы; 50 г жира; 2 стакана молока; соль; перец; пряная смесь; специи по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Тушку кролика порубить на кусочки, выложить на разогретую сковороду, смазанную жиром, и обжарить до образования румяной корочки.

2. Шпик нарезать тонкими ломтиками и выложить на дно сотейника. Репчатый лук нашинковать и насыпать на шпик. Сверху выложить кусочки кролика. Залить горячим кипяченым молоком. Посолить, добавить перец горошком, пряную смесь и тушить под крышкой на слабом огне в течение 1 ч.

Ирина Дайнеко, г. Волгоград-6. Я бы расшифровала ваш логотип "ЛГ" как "Легко готовить". Благодаря журналу моя дочь стала каждый день готовить какую-нибудь вкуснятину.

Куриный салат с киви

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для салата:** 1 киви; 1 сладкий перец; 1 луковица; 100 г куриного филе; пучок листового салата
- **Для заправки:** 1 киви; 50 мл растительного масла; соль; черный перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Куриное филе посолить, поперчить, поджарить, охладить и нарезать тонкими полосками. Перец очистить от семян, порезать тонкими полосками и бланшировать в горячей воде 3 мин. Лук порезать тонкими полукольцами, обдать кипятком. Киви очистить от кожицы, порезать кусочками

2. Приготовить заправку: из киви вынуть мякоть, размять, добавить растительное масло, соль, перец. Все хорошо перемешать.

3. Все соединить, добавить заправку. Выложить в салатник на салатные листья.

Ольга Чекушкина, г. Пермь. Готовить обожаю! Очень люблю домашних баловать чем-нибудь вкусненьким. В этом рецепте я обычно заменяю речную рыбу на горбушу. Получается не менее вкусно.

Рыба по-фермерски

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 кг судака; 4 моркови; 4 луковицы; 200 г твердого сыра; 100–150 г майонеза; растительное масло для жарки; приправа "Вегета"

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Вылить на сковороду растительное масло и разогреть до кипения. Филе судака обжарить в кипящем масле с двух сторон до полуготовности.

2. Морковь и лук порезать, пассеровать в растительном масле до золотистого цвета. Укладывать в форму слоями. Каждый слой посыпать "Вегетой".

3. Рыбу уложить сверху, залить майонезом, посыпать тертым сыром и запечь.

Зоя Еронова, г. Апатиты, Мурманская обл. Очень вкусно! Приятного аппетита!

"Быстрая ватрушка"

ПОНАДОБИТСЯ

Тесто:

- 4 ст. л. муки
- 4 ст. л. сметаны
- 100 г маргарина, натертого на терке в стружку
- 1 ч. л. соды

Начинка:

- 1 кг творога
- 6 яиц
- 1 стакан сахара
- изюм; курага; цукаты

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Соединить все ингредиенты теста, чтобы получилась крошкообразная масса). Распределить ее равномерно по сковороде.

2. Взбить яйца и перемешать их с творогом.

3. Засыпать все остатками крошки.

4. Выпекать около 30 мин в разогретой духовке.

Оксана Гаврикова, г. Новомосковск, Тульская обл. У меня тоже есть рецепт, которым мне хочется с вами поделиться.

Жаркое с сухофруктами

ПОНАДОБИТСЯ

- 1,5 кг говядины; 100 г сливочного масла; 2–3 луковицы; по 50 г чернослива, изюма, сушеных яблок; соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Говядину разрезать на небольшие кусочки и слегка обжарить на сковороде.

2. В кастрюлю положить сливочное масло, растопить его, добавить мелко нарезанный лук.

3. Поджаренное мясо тушить вместе с луком на среднем огне около 1 ч.

4. Предварительно замоченные чернослив, курагу, изюм и сушеные яблоки добавить к мясу и тушить все вместе на маленьком огне еще 2–2,5 ч. Посолить приблизительно за час до готовности.

Свободная минутка

Здравствуйте! Я сейчас нахожусь в отпуске по уходу за ребенком – нашему Илье год и десять месяцев. На кухне малыш норовит помочь особенно. Приходится в основном готовить, когда он спит. Времени не хватает, и, когда выдается свободная минутка, я часто готовлю вкусное и полезное блюдо. Это запеканка из макарон с творогом. Беру 4 яйца и отделяю белки от желтков. Затем 400 г творога смешиваю с желтками, добавляю 4 ст. л. сахара, растапливаю 2 ст. л. сливочного масла. И опять все перемешиваю. Затем взбиваю белки в густую пену. Отвариваю 400 г макарон и соединяю их с творожной массой. Туда же добавляю промытый изюм (50 г) и немного рубленых орехов. Если есть желание, можно добавить натертую корочку лимона. Опять перемешиваю, добавив взбитый белок. Запеканка почти готова. Осталось выложить ее в смазанную растительным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму. Запекаю в духовке до образования румяной корочки.

Елена Богданова, г. Кореновск, Краснодарский край

Время приготовления: 1,5 ч
Количество порций: 4

Ольга Снежинская, г. Уренгой. Когда хочется порадовать чем-нибудь вкусненьким домашних, я готовлю эту рыбку.

Рыба под маринадом в томатном соусе

ПОНАДОБИТСЯ

- 400 г филе хека или минтая
- 0,5 стакана муки
- 0,5 стакана растительного масла
- 3 моркови
- 3 луковицы
- 1 стакан томатной пасты
- 1 ст. л. сахара
- 1–2 ст. л. уксуса
- 1 лимон
- 4 маслины
- соль, специи, зелень петрушки по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Филе нарезать кусочками по 5 см, поперчить, посолить, обвалять в муке и обжарить на растительном масле до готовности.

2. Приготовить маринад. Морковь и лук промыть, очистить, натереть на крупной терке. Пассеровать на растительном масле до золотистого цвета. Затем добавить в сковороду с овощами томатную пасту, специи, накрыть крышкой и тушить 15–20 мин, периодически помешивая.

4. Маринад переложить в кастрюлю, добавить 1 стакан воды, сахар, соль, уксус и прокипятить. Затем охладить.

5. Залить рыбу маринадом, украсить дольками лимона и маслинами, посыпать зеленью петрушки.

Советы от Ирины Жуковой

- **Это блюдо также хорошо готовить из филе морского языка. В этом случае вкус получается очень нежным.**
- **Кожурой лимона протрите руки — запах рыбы исчезнет.**

Печать означает, что блюдо приготовлено редакцией по рецепту читателя.

ПРОВЕРЕНО ЛГ РЕДАКЦИЯ

Время приготовления: 2 ч
Количество порций: 1

Светлана Панкратова, г. Орел. Это блюдо обожает мой муж Сергей, с которым мы вместе уже 16 лет.

Котлеты по-киевски с цветной капустой

ПОНАДОБИТСЯ

- 100 г куриного филе (1 кусочек)
- 50 г сливочного масла
- 30 г любой зелени
- 1 яйцо
- 50 г панировочных сухарей
- 200 г цветной капусты
- 100 г майонеза
- растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Куриное филе хорошо отбить.

2. Зелень мелко порубить и перемешать с мягким сливочным маслом.

3. Зелень с маслом положить в середину отбитого филе и скрутить его рулетиком.

4. Сделать тройную панировку. Взбить яйцо и обмазать котлету со всех сторон яичной массой, затем также со всех сторон обвалять в панировочных сухарях. Оставить на 5 мин, чтобы панировка подсохла. Так повторить 3 раза.

5. На сковороде раскалить растительное масло и положить туда котлету так, чтобы масло полностью ее покрыло. Обжаривать до золотистой корочки.

6. Цветную капусту отварить в слегка подсоленной воде, затем обжарить на растительном масле.

7. Котлету выложить на тарелку, вокруг разложить цветную капусту, украсить зеленью и подать к столу.

Советы от Ирины Жуковой

- **При скручивании филе в рулет можно положить внутрь куриную косточку так, чтобы ее кончик оставался снаружи.**
- **В качестве гарнира также хорошо подойдет брокколи, картофельное пюре, рис.**

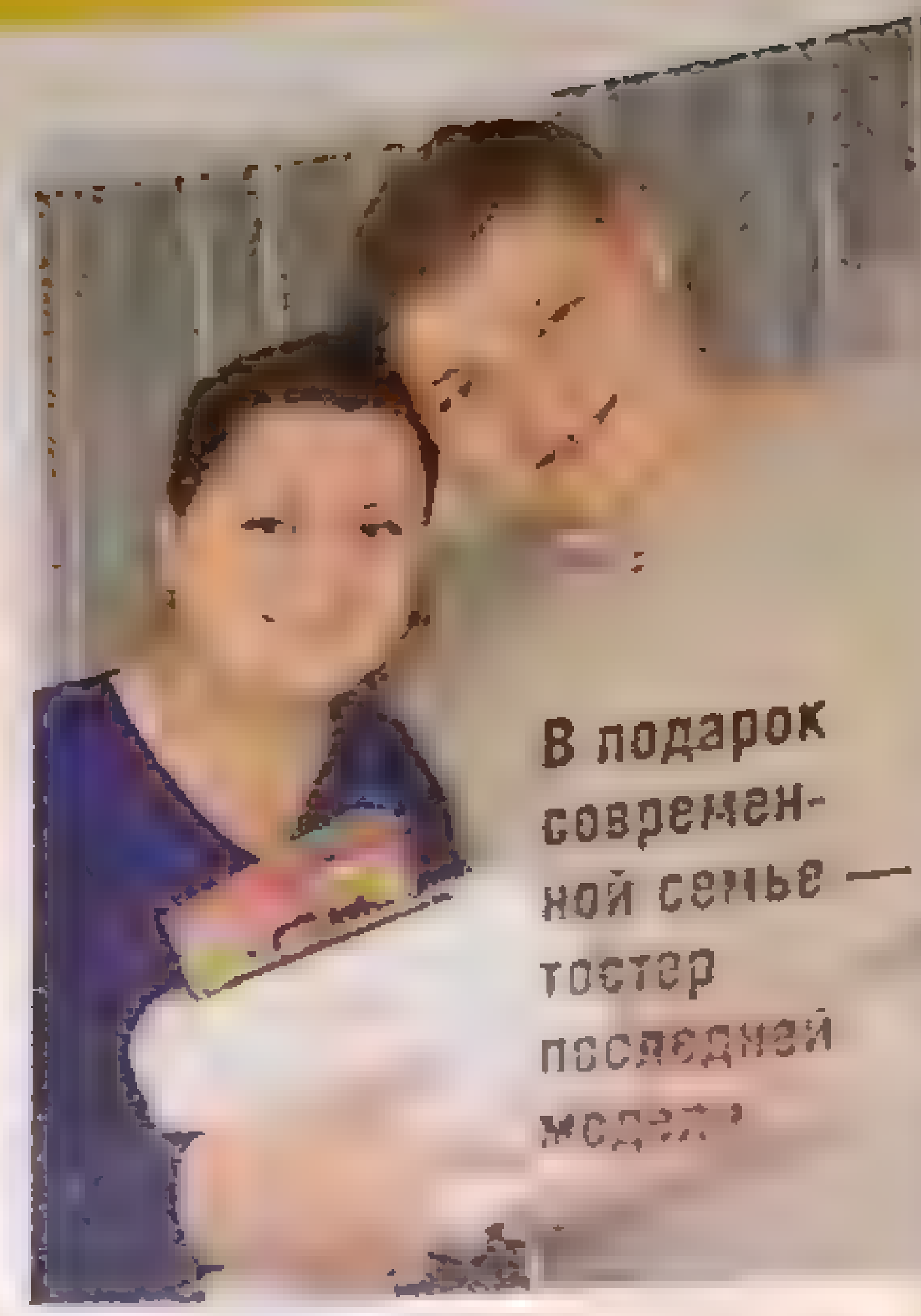
Сказка о золотой рыбке

То, что до Нового года осталось совсем немного, мы почувствовали сразу, как только переступили порог гостеприимного дома наших читателей москвичей Марины и Виталия Кузнецовых. И даже обычный субботний ужин, на который нас пригласили, был сервирован по-праздничному — на вышитой скатерти, с яркими салфетками и свечкой в нарядном подсвечнике! Марина парикмахер, Виталий водитель. У них очаровательная 6-летняя дочурка Наташа.

— Для нее-то в первую очередь и стараюсь! — сказала Марина. — Вот сегодня, например, приготовила капустный салат, картошку и рыбку с сыром. Натуля не любит рыбу. Просто филе окуня ни за что есть не будет, сколько ее ни уговаривай, а ведь фосфор-то детскому организму необходим... Пришлось пойти на хитрость и превратить простую рыбку в золотую. От нее дочка в полном восторге, да и нам с Виталиком она нравится.

— Попробуйте мою фирменную картошечку с беконом, — угощала нас Марина. — Это лучший гарнир к нашей золотой рыбке. Картофель отвариваю в мундире, затем чищу и режу дольками. Кусочки бекона вытапливаю на сковороде, а потом там же обжариваю подсоленную картошку. Получается потрясающе вкусно! Особенно, если

А голубцов попробоват[illegible] не хотите?



В подарок современной семье — тостер последней [illegible]

укропчиком вдобавок посыпать

И рыбка, и картошка, и салат оказались не только на [illegible] аппетитными на вид, но и за[illegible]тельными на вкус. Мы у[illegible] в этом сами!

Конечно, не могли мы не спросить, какое блюдо будет у Кузнецовых главным на новогоднем столе

— Как всегда, наше любимое мясо по-французски! Готовит е[illegible] муж, мне не доверяет, считает [illegible] мясо — это мужское де[illegible] нулась Марина.

— Ничего сложного нет — [illegible]нил Виталий. — Но блюдо [illegible] чики оближешь. Нужно взять кусочки свиной шейки, хорошенько их отбить. Положить на противень, сверху выложить нарезанный кольцами лук, вокруг — кружочки картофеля. Посолить, добавить перчику, налить немного воды и все залить майонезом. Поставить в горячую духовку минут на 40 и все!

— Хотите попробовать? Приходите к нам на Новый год! — пригласили нас Марина и Виталий.

Мы поблагодарили хозяев за радушный прием и на память преподнесли им в подарок тостер.

— До Нового года еще несколько дней, а мы уже с подарком! — радостно воскликнула Наташенька.

В гостях побывали редактор Елена Фалатова и фотограф Надя Элнис.

Голубцы "Скорые" от Марины

[illegible]

● 0,5 кочана капусты, 0,5 стакана риса; 0,5 кг фарша; 1 яйцо; 2 ст. л. кетчупа; 100 г майонеза; соль, перец

[illegible]

1. Капусту [illegible] в течение 20 [illegible], разобрать на листья [illegible]

2. Рис, фарш, яйцо соединить, посолить [illegible] перчить и [illegible]

3. На капус[illegible] жить начинку [illegible] конвертиком [illegible] [illegible] онем, добави[illegible] кетчуп [illegible] не[illegible]

4. Варить 40 мин

"Золотая рыбка" с сыром

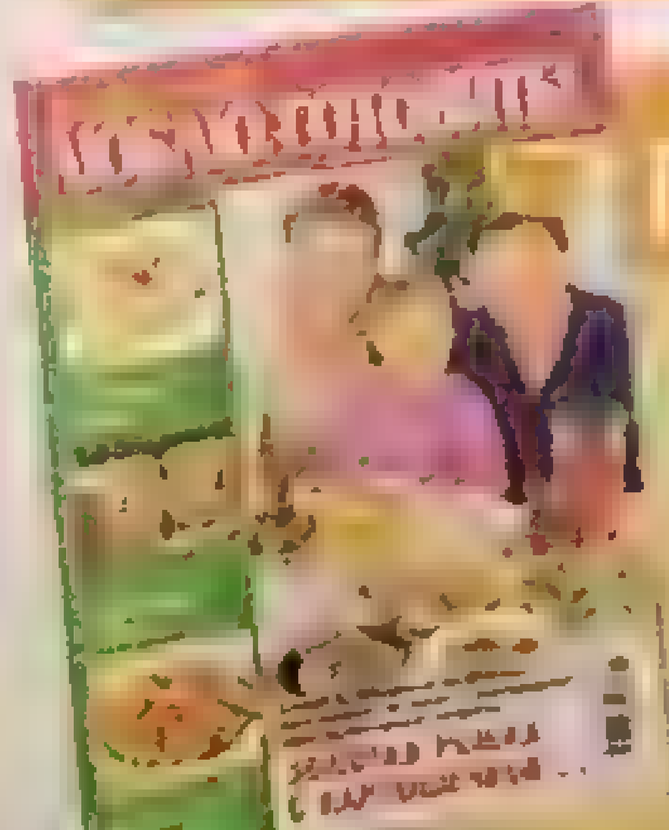
[illegible]

● 0,5 кг филе окуня; 200 г сыра; 1 помидор; соль по вкусу, растительное масло

[illegible]

1. Сыр порезать пластинами. Помидор – кружочками. Смазать противень маслом и уложить филе. Сверху положить кусочек сыра и помидор

2. Выпекать 15–20 мин при температуре 180 °C



ПРИГЛАСИТЕ НАС К СЕБЕ!

Хочешь увидеть свою семью на нашей обложке? Заполни и вырежи купон справа и пошли его по адресу: 127521, Москва, а/я 60, "Люблю готовить!". Мы приедем с подарком!

На здоровье

У меня двое сыновей, любимый муж. Квашеная капуста, пирог с капустой, щи, солянка – всегда есть на нашем столе.

Елена Федотова, г. Н. Новгород

Капуста белокочанная "Базарная" в рассоле

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кочан белокочанной капусты; 4 крупные моркови; 0,5 стакана сахара; 2 ст. л. соли с горкой; 1 ст. л. 70-процентного уксуса

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Капусту нашинковать в кастрюлю, морковь натереть на крупной терке и перемешать с капустой.

2. Приготовить рассол: Вскипятить 1 л воды, положить в нее сахар, соль и уксус.

3. Капусту умять и залить горячим рассолом. Когда банка остынет, нужно поставить ее в холодильник. Можно есть на следующий день.

КОНКУРС

8 марта у плиты колдуют не только мамы. Что готовится в твоей семье на этот праздник? Напиши нам и получи приз за опубликованный рецепт 300 руб. Купон на с. 66.

Запекапка "Капустница"

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кочан белокочанной капусты; 3 яйца; 1 ст. л. сахара; 0,5 ч. л. соли; 1 ч. л. соды, гашенной уксусом; 250 г майонеза; 0,5 стакана муки; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Капусту мелко нашинковать и выложить в сковороду, смазанную маслом.

2. Приготовить заливку: яйца, сахар, соль, соду, майонез и муку хорошо перемешать и залить капусту этой смесью.

3. Поставить сковороду в духовку и выпекать до готовности (20-25 минут).

Пришли свое письмо с рассказом о себе, фотографией, рецептом и снимком блюда

Елена Шепитько, г. Каменск-Шахтинский. Хочу поделиться своим любимым рецептом засолки капусты.

Капуста по-грузински

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 кочан капусты; 2 свеклы; 5 зубчиков чеснока
- **Для рассола:** 1 ст. л. соли; 2 ст. л. сахара на 1 л воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Капусту порезать крупными кусками. Свеклу нарезать небольшими кусочками.

2. Кусочки капусты сложить в эмалированную кастрюлю. Сверху положить кусочки свеклы и зубчики чеснока.

3. Капусту со свеклой залить горячим рассолом и обязательно поставить под гнет.

4. Капуста по-грузински будет готова через 2 дня.

Валентина Штынь, станица Брюховецкая, Краснодарский край. Этот салат мы делаем почти каждый день.

Салат "Оригинальный"

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 кг свежей капусты
- 1 гранат
- 1 пакетик соленого арахиса
- 250 г майонеза или сметаны

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Капусту мелко нашинковать, арахис растолочь, гранат разобрать на зерна.

2. Все перемешать и заправить майонезом или сметаной.

Галина Егорова, г. Бутурлино, Московская обл. У меня накопилось много рецептов, можно написать целую тетрадь.

Капуста по-амосовски

ПОНАДОБИТСЯ

- 2 кг капусты; 2 средние морковки; 2 средние свеклы; 6 зубчиков чеснока; 2 антоновских яблока
- **Для маринада:** 150 г растительного масла; 150 г столового уксуса; 100 г сахара; 2 ст. л. соли; 3 лавровых листа; 5 горошин черного перца

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Капусту нашинковать. Морковь, свеклу, яблоки натереть на крупной терке. Чеснок мелко порезать. Все соединить и хорошо перемешать.

2. Приготовить маринад. Соединить масло, уксус, сахар, перец, лавровые листы и добавить 2 стакана воды. Прокипятить 5 минут.

3. Залить капусту горячим маринадом. На следующий день капуста готова к употреблению.

Светлана Романенко, г. Тында. Моему сынишке Богдашке 2 годика, и он очень любит полакомиться вкусными блюдами. Вместе читаем ваш журнал. Решили прислать свой рецепт.

Капуста со свеклой

ПОНАДОБИТСЯ

● 3 кг капусты; 2 моркови; 2 свеклы; 1 пакетик перца горошком; 1 головка чеснока; лавровый лист по вкусу. **Для маринада:** 3 л воды; 1 стакан соли; 1 стакан сахара; 1 стакан растительного масла; 1 стакан столового уксуса.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Капусту нарезать кубиками. Морковь и свеклу натереть на крупной терке.

2. Овощи уложить в банку, добавить перец, лавровый лист, чеснок.

3. Маринад довести до кипения и залить им капусту с овощами. Дать остыть и поставить в прохладное место. Через 1–2 дня можно есть.

Галина Афанасьева, пос. Лесной городок, Московская обл. Рецептом приготовления дрожжевого теста со мной поделилась свекровь. Прошло уже 30 лет, выросли дети, подрастают внуки. Но тесто я готовлю только так.

Пирожки со свежей капустой

ПОНАДОБИТСЯ

● **Для теста:** 300 г картофельного пюре (можно остатки вчерашнего); 1 стакан молока; 2 ст. л. сахара; 1 ч. л. соли; 30 г дрожжей; 100 г маргарина; 3 ст. л. растительного масла; 5 стаканов просеянной муки

● **Для начинки:** 0,5 кочана капусты; 1 луковица; 2 ст. л. растительного масла, 1 яйцо (для смазки)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В теплом молоке развести дрожжи, картофельное пюре, соль, сахар. Добавить маргарин, растительное масло и муку до консистенции сметаны. Хорошо размешать и дать подойти в течение 30 минут.

2. Замесить крутое тесто, накрыть полотенцем и оставить на 1,5–2 часа, не забыв обмять 2 раза (первый раз через 40 минут, второй через 1 час 20 мин).

3. Капусту нашинковать и обдать кипятком. Отварить в небольшом количестве воды, затем обжарить на растительном масле вместе с заранее нашинкованным луком.

4. Скатать из теста шарики, потом скалкой раскатать их в лепешки. В каждую лепешку положить начинку из капусты и лука и сформовать пирожки.

5. Уложить на смазанный маслом противень и дать расстояться 20 минут. Потом смазать взбитым яйцом и поставить в разогретую духовку. Выпекать 30 мин при температуре 180°С.

Совет от Галины

● Яйца в тесто добавлять не нужно. Пирожки будут мягкими и долго не зачерствеют.

● Шинковать капусту лучше большим острым ножом.

Камбала с капустой

Чудесны питательные свойства капусты. Салаты, голубцы, солянки, запеканки с капустой — настоящие деликатесы. Я из капусты готовлю много разных блюд — и запеканки, и салаты, тушу ее в сметане. Хочу рассказать об одном блюде, которое и в лучших ресторанах подавать не стыдно. Это камбала с капустой в грибном соусе. Я готовлю ее так: в небольшом количестве воды отвариваю предварительно замоченные сушеные грибы (30 г). Потом грибы достаю из отвара, режу и обжариваю. Шинкую белокочанную капусту, кладу в кастрюлю, заливаю ее грибным отваром, добавляю немного топленого масла и тушу под крышкой. Через 40 минут добавляю в капусту измельченный и слегка обжаренный репчатый лук, 1 ст. л. сахара, 2 лавровых листочка и немного перчика. Потом тушу капусту до готовности. Пока она тушится, я занимаюсь рыбой. Режу камбалу небольшими кусочками, солю, перчу и обжариваю в масле до румяной корочки. Затем беру огнеупорную посуду, смазываю ее жиром, кладу в нее капусту, а сверху — рыбу. Все поливаю сметаной, добавляю грибы и запекаю в духовке.

Ирина Богомова, г. Ачинск

Людмила Хохлова, г. Славянск-на-Кубани. Солила капусту и решила поделиться своим рецептом.

Павлина Крекова, с. Белый Яр, Хакасия. Когда друзья собираются у нас дома, их любимое блюдо — голубцы.

Голубцы под нежным соусом

ПОНАДОБИТСЯ

- 0,5 кг фарша (свинина + говядина); 0,5 стак. риса; 0,5 стак. гречки; 2 луковицы; 10 листьев капусты; 1 морковь; 100 г майонеза; 4 ст. л. кетчупа; растительное масло для жарки; 3 ст. л. жира; соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рис и гречку отварить до полуготовности. Крупы смешать с фаршем и одной нашинкованной луковицей. Посолить, поперчить. Капустные листы слегка отварить в подсоленной воде. На каждый лист положить начинку. Свернуть голубцы конвертиком. Обжарить их с двух сторон в смеси растительного масла с жиром. Затем переложить в кастрюлю.

2. Приготовить соус: перемешать мелко нашинкованную вторую луковицу, натертую морковь, кетчуп и майонез и пассеровать 10 минут. Залить соусом голубцы и тушить на медленном огне 10 минут.

Капуста по-корейски

ПОНАДОБИТСЯ

- 2 средних кочана; 1,5 кг моркови; 2–3 ст. л. красного молотого перца
- **Для рассола:** 2 ст. л. соли; 1 л воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Морковь натереть на крупной терке, поперчить и хорошо перемешать. Начинка готова.

2. У капусты вырезать кочерыжку и разобрать кочан на листья.

3. Начинку уложить на капустные листья и завернуть их, как голубцы. Плотно уложить в банку, залить холодным рассолом.

4. Банку с капустой на 2 дня оставить при комнатной температуре, затем убрать в холодильник. Рассол будет уменьшаться, поэтому его надо добавлять. Капуста готова через полторы недели.

Время приготовления
Количество порций

Юрий Петров, г. Новгород. Это блюдо обожают моя жена Лена и 6-летняя дочка Полиночка.

Солянка из свежей и квашеной капусты

ПОНАДОБИТСЯ

- 0,5 кг мяса (свинина или говядина)
- 2 луковицы
- 400 г квашеной капусты
- 700 г свежей капусты
- 5 ст. л. томатной пасты
- 5 лавровых листов
- растительное масло без запаха для тушения
- соль, перец черный молотый по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Луковицы мелко нашинковать, в сотейник налить масло и переложить нашинкованный лук. Поставить сотейник с луком на средний огонь.

2. Мясо порезать небольшими ровными кубиками (2–3 см).

Когда лук станет мягким и прозрачным, но не жареным, переложить в сотейник мясо. Перемешать и тушить 5 мин на сильном огне.

3. Добавить в сотейник квашеную капусту, томатную пасту, лавровые листы, перец, посолить по вкусу, все перемешать, огонь убавить и тушить еще 20 мин.

5. Свежую капусту нарезать крупными кубиками и выкладывать в сотейник частями по мере "уседания" предыдущей части капусты.

6. Когда последняя часть капусты будет уложена, солянку нужно перемешать и тушить до готовности (20–25 мин).

Совет от Ирины Жуковой

Прежде чем добавлять в солянку свежую капусту, попробуйте ее. Если капуста горчит, то положите предварительно нарезанную кубиками капусту в глубокую миску и залейте кипятком на 2 минуты, горечь исчезнет.

Время приготовления: 3 ч
Количество порций: 4

Марина Привольнова, г. Курск. Это блюдо очень необычное на вкус. За раз могу съесть сразу 4 голубца.

Голубцы с сыром и свежим салатом

ПОНАДОБИТСЯ

- 1,5 кг капусты
- 500 г любого мясного фарша
- 2 луковицы
- 2/3 стакана риса
- 100 г сыра
- 200 г листового салата
- 2 яйца
- 1 стакан сухого белого вина
- растительное масло для жарки
- соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рис отварить и остудить. Яйца сварить вкрутую и мелко порезать. Нашинковать салат и лук. Сыр порезать небольшими кубиками (0,5 см).

2. Соединить фарш, сыр, лук, яйца, рис и салат. Посолить, поперчить по вкусу и хорошо перемешать. Начинка готова.

3. Кочан капусты положить в большую кастрюлю и варить на среднем огне 30 минут. Затем остудить и разобрать на листья. У каждого листа срезать утолщения.

4. На капустный лист положить начинку (3–4 ст. л.) и завернуть его в виде конверта.

5. Голубцы слегка обжарить с двух сторон на предварительно нагретой сковороде с растительным маслом, потом переложить в глубокий противень, залить сухим вином и 1 стаканом воды. Поставить в духовку, нагретую до 200°С, на 1 час.

Совет от Ирины Жуковой

Тушить голубцы можно в сметанном соусе. Его готовят так: взять 250 г жирной сметаны, добавить 2 ст. л. томатного соуса, соль, перец по вкусу и разбавить водой так, чтобы верхние голубцы были покрыты соусом.

МИНИМУМ ЗАТРАТ

Семейный обед по-новому

Я хочу принять участие в вашем конкурсе и предлагаю обед за 300 рублей для семьи из трех человек.

Валентина Шегурова, г. Дзержинск

Борщи и щи надоели, я решила сварить на первое гречневый суп с фрикадельками (лук — 2 руб., морковь — 3 руб., гречка — 4 руб., картофель — 6 руб., фарш — 20 руб.; итого: 35 руб.).

Суп с фрикадельками

ПОНАДОБИТСЯ

2 л воды; 1 морковь; 1 луковица; 1 кофейная чашка гречки; 3 картофелины; 200 г фарша; растительное масло для жарки; соль, приправы по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В кипящую воду положить сформованные из фарша фрикадельки и гречку.
2. Картофель почистить, нарезать, слегка обжарить (обязательно!) и бросить в кастрюлю.
3. Морковь и лук нашинковать, пережарить на растительном масле и положить в суп.

Вместо салата я сделала "Шубу по-быстрому", заменив селедку на консервированную горбушу (свекла — 8 руб., картофель — 7 руб., морковь — 5 руб., горбуша — 20 руб., 3 яйца — 6 руб., лук — 5 руб., майонез — 13 руб.; итого: 64 руб.).

"Шуба по-быстрому"

ПОНАДОБИТСЯ

1 свекла; 2 картофелины; 2 моркови; 3 яйца; 1 банка горбуши; 1 луковица; майонез

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Овощи и яйца отварить и натереть на крупной терке. Рыбу размять. Лук мелко нарезать.
2. Все уложить слоями, промазывая майонезом.
3. Украсить по вашему желанию.

КОНКУРС

Ты тоже можешь приготовить обед за 300 руб.? Напиши нам! За каждый опубликованный рецепт — приз 300 руб., а за меню — 500 руб.

На второе – мясной рулет с яйцами и орехами (фарш — 100 руб., грецкие орехи — 15 руб., лук — 6 руб., 7 яиц — 14 руб.; итого: 135 руб.). На гарнир — рис (5 руб.).

Мясной рулет с орехами

ПОНАДОБИТСЯ

● 800 г фарша; 1 стак. размельченных грецких орехов; 300 г лука; 7 яиц; 0,5 стак. отварного риса; черный перец, соль по вкусу; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Лук нашинковать и обжарить, 6 яиц отварить и нарезать.

2. Фарш, орехи (2/3), лук, 1 яйцо, рис посолить, поперчить и перемешать. Фарш разложить на целлофане. В середину выложить рубленые яйца и скрутить рулетом. Сверху посыпать орехами. На противень выложить рулет, освободив от целлофана, добавить 1 стакан воды и выпекать 1 час при температуре 180°С.

Для десерта я купила яблоки "Звездочка" (10 руб.). Они сладкие и красивые. Еще взяла немного антоновки (10 руб.) и сахарный песок (5 руб.). Сварила яблочный морс, прокипятив яблоки с песком.

И еще купила полкилограмма хлеба (5 руб.). От 300 рублей остался 31 рубль.

Жареные яблоки

1. Яблоки нарезать кружочками, посыпать мукой и обжарить на растительном масле "без запаха".

2. Посыпать сахаром.

Екатерина Коваль, г. Красноярск. Очень вкусно!

Рыба в горшочках с овощами

ПОНАДОБИТСЯ

● 500–600 г рыбы (горбуша или судак); 500 г баклажанов (можно заменить кабачками); 3 моркови; 3 луковицы; растительное масло; 300 г сыра; 3 ст. л. майонеза; соль, специи по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рыбу промыть, очистить от кожи и костей, порезать на кусочки и разложить в три глиняных горшочка, слегка посолить.

2. Овощи нарезать кубиками и обжарить до золотистого цвета. Посолить, добавить специи и разложить по горшочкам поверх рыбы.

3. В каждый горшочек положить по 1 ложке майонеза, посыпать тертым сыром и запекать в духовке при 180°С 20–30 мин.

Это интересно!

● **Горшочками для запекания пользовались еще в Древнем Риме. Они идеальны для тех, кто соблюдает обезжиренную диету. Пищу в такой посуде можно готовить без жира и масла. Она получается сочной, ароматной и готовится быстрее.**

Ирина Руденко, г. Таганрог, Ростовская обл. В свободное время стараюсь приготовить для семьи и гостей что-нибудь вкусненькое и необычное.

Котлетки из геркулеса

ПОНАДОБИТСЯ

● 2 стакана воды; 2 бульонных кубика; 2 ст. л. муки; 2 яйца; 2 стакана геркулеса; 2 луковицы; 100 г сметаны; 3 зубчика чеснока

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Бросить кубики в кипящую воду и подождать, пока они не растворятся. Добавить геркулес и варить на медленном огне, все время помешивая, 3–4 мин. Дать геркулесу остыть.

2. Лук мелко нарезать и добавить в теплый геркулес. Вбить яйца, всыпать муку и все перемешать.

3. Ложку окунуть в воду (чтобы смесь не прилипала к ней). Выложить смесь ложкой на сковороду и обжаривать до золотистого цвета. Затем потушить в кастрюле со сметаной и чесноком.

Виктория Мелешко, г. Санкт-Петербург. Эта закуска прекрасно подойдет и к рыбе, и к мясу.

Закуска "Луковая"

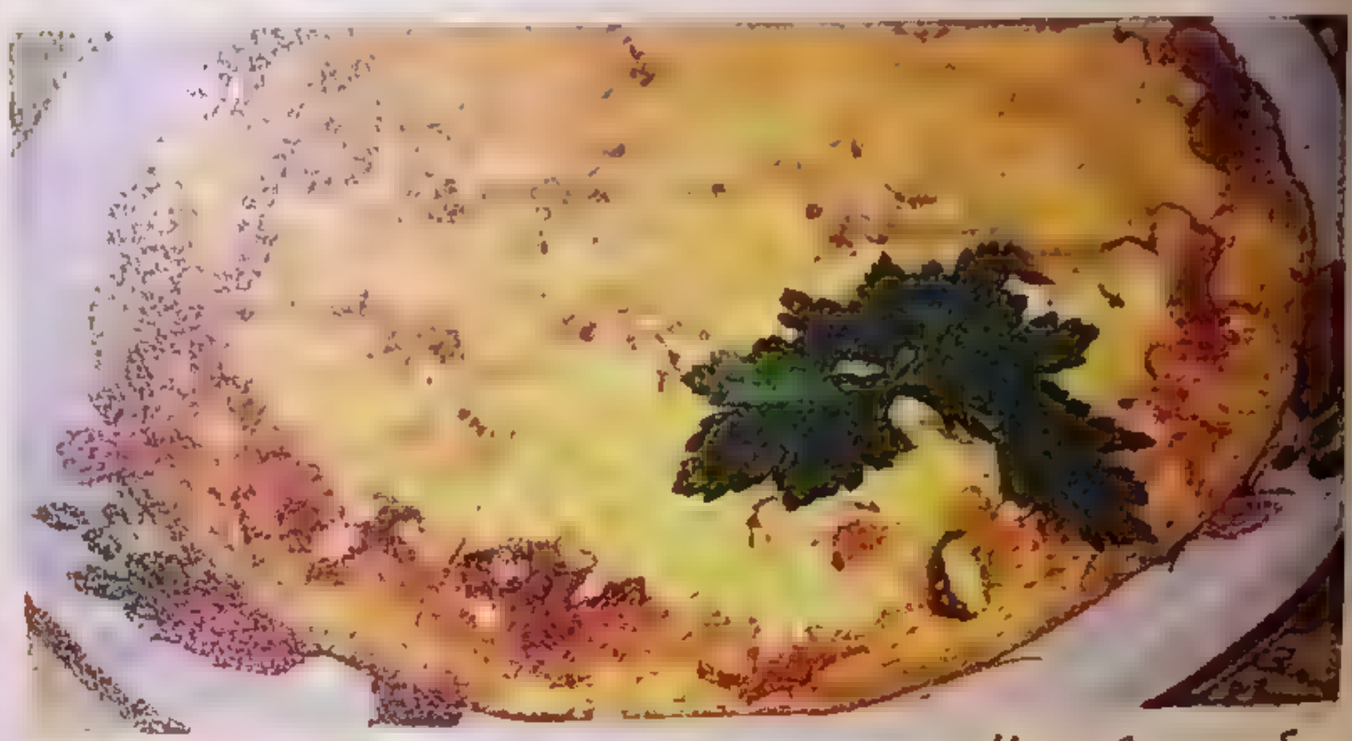
ПОНАДОБИТСЯ

● 2 луковицы; 2 ст. л. 9-процентного уксуса; 2 яйца; 100 г сметаны; соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Лук нарезать кольцами, залить уксусом, посолить, "пожамкать" и оставить на 20 мин. Яйца сварить вкрутую, натереть на терке.

2. Лук положить в салатницу, перемешать с яйцом и заправить сметаной.



Наталья Пилипейко, Звездный городок, Московская обл.

Пицца "Наоборот"

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 стакан кефира; 1 яйцо; 7 ст. л. муки; 0,5 ч. л. соды; 2 луковицы; 1 морковь; 4 картофелины; 200 г колбасы (ассорти); 100 г майонеза; 3 ст. л. кетчупа; 200 г твердого сыра; соль, перец, зелень по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Перемешать кефир, яйцо, соду, муку и замесить тесто.

2. Луковицу мелко порубить, морковь натереть на крупной терке, колбасу нарезать кружочками.

3. Форму для запекания смазать растительным маслом и выкладывать в нее слои. **1 слой** — лук, **2 слой** — морковь, **3 слой** — колбаса. Майонез перемешать с кетчупом и вылить на колбасу.

4. Картофель натереть на крупной терке, посолить, поперчить и выложить на колбасу.

5. Залить все подготовленным тестом, поставить в духовку и выпекать 30 минут.

6. Достать из духовки, перевернуть и посыпать тертым сыром и зеленью.

Совет от Натальи

● **Вместо колбасного ассорти можно использовать мясной фарш или разную рыбу.**

Ульяна Балова, г. Ярославль. В выходной я решила попробовать приготовить семейный обед за 300 рублей.

Рис с брынзой, салат "Париж" и мороженое с шоколадом

Вот что я придумала — приготовить на первое рис с брынзой (94 руб.), на второе — салат "Париж" (51 руб.) и на десерт — мороженое с шоколадом (41 руб.).

Рис с брынзой: 1 стакан риса, полбанки зеленого горошка (16 руб.), брынза (500 г — 70 руб.), 1 помидор (8 руб.). Рис отварила, за пять минут до конца приготовления добавила нарезанный кубиками помидор, затем зеленый горошек. Порезала квадратиками 200 г брынзы. Все перемешала и разложила на тарелки. Это очень вкусно и полезно. Солить блюдо не надо, так как брынза сама по себе очень соленая.

Салат "Париж": лук, яблоко (16 руб.), сыр (20 руб.), 3 яйца (5 руб.), майонез (10 руб.). Салат делается слоями. 1 большая луковица (мелко покрошить), 4 яблока потереть на крупной терке, 200 г сыра потереть на терке, затем растереть яичные белки, все смазать майонезом и сверху покрошить желтки. Салату надо постоять буквально 15 минут.

Мороженое с шоколадом: мороженое "Золотой слиток" порезала кусочками в пиалу. Потом взяла маленькую шоколадку, порезала и растопила. Полила мороженое. Вот и десерт. Так как десерт очень сладкий, то можно подать к нему апельсиновый сок.

Моя семья была очень довольна таким обедом.

Приятного всем аппетита!

Евгения Секляева, пос. Ново-Девяткино, Ленинградская обл. Пирог всегда получается удачный, хорошо отстает от стенок формы.

Творожный пирог

ПОНАДОБИТСЯ

- 200 г творога
- 200 г маргарина
- 1 стакан сахара
- 1 яйцо
- 0,5 ч. л. соды
- 3 стакана муки
- 250 г варенья

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Творог растереть с маргарином. Добавить сахар, яйцо и размешать. Всыпать соду, погашенную уксусом, муку и замесить тесто.

2. Тесто разделить на две части: большую и маленькую. Большую часть раскатать и положить на сковороду, из меньшей сделать полоски.

3. Варенье выложить на тесто, а сверху положить полоски так, чтобы получилась "решетка".

4. Выпекать в духовке в течение 20–30 мин при средней температуре.

Лидия Степенникова, г. Чебоксары. Из картошки можно приготовить много вкусных блюд. А эта запеканка – просто объедение.

Картофельная запеканка

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг картофеля; 1,5 стакана сметаны или сливок; 1 зубчик чеснока; 100 г сливочного масла; 2 стакана молока; 100 г сметаны для смазки; соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель очистить и порезать тоненькими кружочками толщиной не более 3 мм.

2. Противень натереть зубчиком чеснока, дать соку подсохнуть и смазать противень сливочным маслом.

3. Картофельные ломтики уложить рядами так, чтобы ломтики находили друг на друга. Уложить несколько слоев, но не заполнять противень более чем на 2/3. Каждый слой солить по вкусу. Блюдо залить молоком, чтобы оно едва покрыло картофель. Затем смазать картофель сметаной — она должна слегка покрыть весь картофель.

4. Масло охладить и натереть на крупной терке. Посыпать картофель маслом.

6. Запеканку поставить в нагретую до 220°С духовку. Через 15 минут снизить температуру до 180°С и выпекать еще 15 минут. По желанию украсить овощами.

ПРОВЕРЕНО ЛГ РЕДАКЦИЯ

Печать означает, что блюдо приготовлено редакцией по рецепту читателя.

Советы от Ирины Жуковой

● **Эта запеканка хороша как в горячем, так и в холодном виде.**

● **Сметану или сливки можно заменить майонезом.**

● **Запеканку подают как гарнир к мясу и рыбе или как самостоятельное блюдо.**

ПРОВЕРЕНО ЛГ РЕДАКЦИЯ

Время приготовления: 1,5 ч
Количество порций: 3

Мария Шапошникова, г. Нижний Новгород. Когда времени мало, а очень хочется кушать, я готовлю этот салат.

Салат куриный с грибами под сыром

ПОНАДОБИТСЯ

- 2 куриных окорочка
- 300 г шампиньонов
- 200 г сыра
- 200 г майонеза
- 100 г китайской капусты (листовой салат)
- 1 пучок укропа или петрушки
- соль по вкусу
- 1 огурец, 1 редиска для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Окорочка отварить в слегка подсоленной воде, остудить, мясо отделить от костей и нарезать кусочками.

2. Шампиньоны отварить и мелко порезать

3. Сыр натереть на мелкой терке.

4. Китайскую капусту промыть под проточной водой, отделить 3–4 листа, отрезать грубую часть и мелко нашинковать.

5. Зелень петрушки или укропа очень мелко нарубить острым ножом.

6. Нарезанное куриное мясо, шампиньоны, листья китайской капусты соединить, посолить и перемешать. Добавить рубленую зелень и опять все перемешать.

7. Салат заправить майонезом, еще раз перемешать, сверху посыпать тертым сыром. Из огурца фигурным ножом вырезать розочку. Украсить салат огурцом и дольками редиса.

Советы от Ирины Жуковой

Куриные окорочка в этом салате можно заменить филе курицы или мясом индейки.

Заправляйте салат непосредственно перед подачей на стол. Вместо майонеза подойдет сметана.

В Новый год и на Рождество

Наше любимое праздничное блюдо — з... "Розочки". А еще долгими зимними веч... рами мы, греясь у камина, всей семье... жарим степной шашлык.

Ирина Каничева, г. Апшеронск, Краснодарский кр...

"Розочки" с мясной начинкой

ПОНАДОБИТСЯ

Для теста:

- 2 яйца
- 1 ч. л. соли
- 2 стакана молока
- 2 стакана муки
- 0,5 ч. л. гашеной соды

Для начинки:

- 0,5 кг домашнего фарша (свинина + говядина)
- 300 г репчатого лука
- 100 г масла
- 100 г маргарина
- 2 помидора

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца взбить, посолить, влить молоко и, постепенно добавляя муку, замесить пельменное тесто.

2. Лук порезать кольцами и обжарить в большом количестве масла и маргарина. Помидоры мелко порезать и добавить в лук. Перемешать.

3. Тесто раскатать лепешкой. На лепешку положить фарш и скатать рулет.

4. Рулет порезать кусочками шириной 3 см. Каждый кусочек обмакнуть с двух сторон в муку, положить на противень, сверху выложить массу из жареного лука с помидорами.

5. Выпекать в духовом шкафу 30 мин при температуре 180°С

Степной шашлык из баранины

ПОНАДОБИТСЯ

- 300 г баранины
- 160 г репчатого лука
- 1 долька чеснока
- соль, зелень, специи по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мясо нарезать тонкими кусочками размером 10—15 см и хорошенько отбить.

2. Чеснок и зелень мелко порезать. Лук нашинковать кольцами, посолить, добавить специи и перемешать.

3. На каждый кусочек мяса положить овощную начинку. Кусочки завернуть, надеть на шампуры и обжарить на углях до готовности. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

КОНКУРС

К каждому семейному торжеству ты готовишь нечто особенное? Что именно? Ждем фото и рецепт! За каждый опубликованный — приз 300 руб.

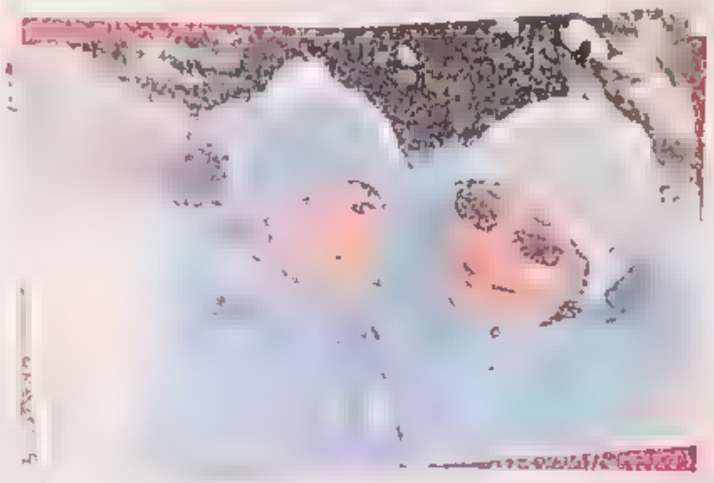
Купон на с. 66.

Юлия Казакова, г. Самара. Готовлю я вкусно, это признают и родственники, и друзья. Мой "пунктик" — салаты.

Салат "Волшебница"

ПОНАДОБИТСЯ

● 3 картофелины; 1 куриная грудка; 2 сладких перца (лучше разноцветных); 2 свежих огурца; 200 г майонеза; растительное масло для жарки; соль, зелень по вкусу

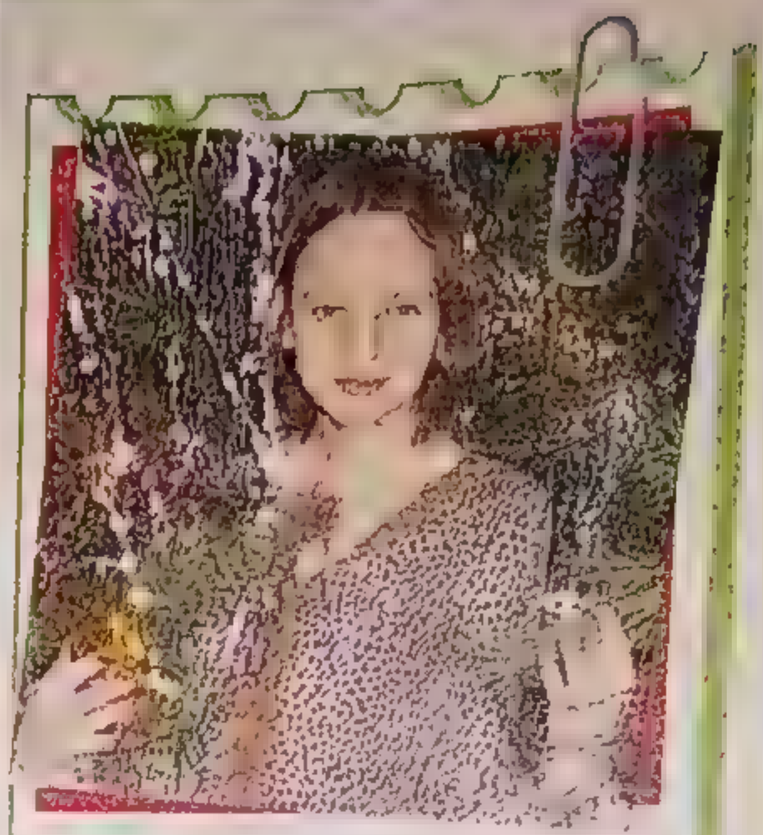


ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель очистить, нарезать соломкой и обжарить в большом количестве масла. Выложить на бумажное полотенце, чтобы стекло лишнее масло. Посолить, перемешать.

2. Куриное филе нарезать полосками шириной 1 см, посолить, обжарить в масле до готовности. Перец нарезать соломкой, огурцы — кубиками.

3. Выкладывать в салатницу слоями, смазывая каждый слой майонезом. **1-й слой** – жареный картофель; **2-й слой** – обжаренная курица; **3-й слой** – перец; **4-й слой** – огурцы. Салат посыпать мелко рубленной зеленью.



Людмила Дружкова, г. Набережные Челны. Я очень люблю готовить, но не обычные блюда, а что-то необыкновенное. Хочу поделиться одним рецептом. Поверьте, это очень вкусно.

Рыбный салат "Праздничный"

ПОНАДОБИТСЯ

● 200 г филе судака; 1 помидор; 1 свежий огурец; 3 картофелины; 75 г зеленого салата; 75 г корнишонов или 1 соленый огурец; 100 г майонеза; 1 ч. л. 9-процентного уксуса; соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Филе рыбы сварить, охладить, затем нарезать маленькими кубиками.

2. Картофель отварить, очистить, нарезать ломтиками. Свежий огурец, корнишоны и помидор также порезать ломтиками. 3–4 ломтика огурца и помидора оставить для украшения.

3. Рыбу и овощи сложить в миску, добавить рубленые листья салата, заправить майонезом, добавить уксус и все перемешать.

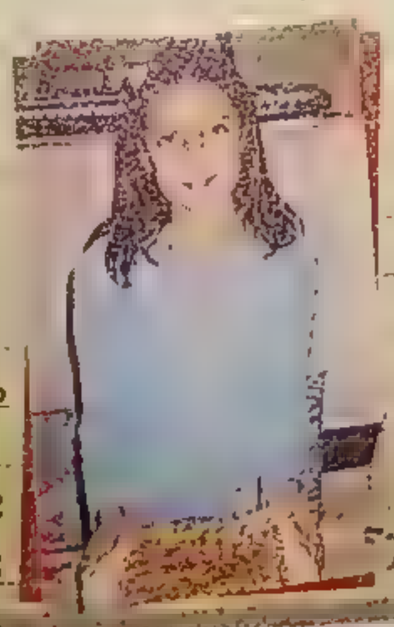
4. Переложить в салатницу и украсить кружочками огурцов и помидоров.

Ирина Захарченко, г. Тольятти. Ваш журнал обожаю и уже готовила кое-какие салатики по рецептам. Спасибо!

Торт из семги

ПОНАДОБИТСЯ

● 0,5 кг слоеного дрожжевого теста; 300 г семги (или любой другой рыбы семейства лососевых); 200 г майонеза; 1 зубчик чеснока; 100 г сыра; зелень



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Из теста испечь 2 коржа. Дать остыть.

2. Приготовить соус для пропитки: майонез смешать с измельченным чесноком.

3. Смазать соусом первый корж. Сверху уложить тонко нарезанное филе рыбы. Накрыть вторым коржом.

4. Смазать поверхность второго коржа соусом и положить сверху тонкие ломтики сыра.

5. Сделать из рыбы "розочку" и украсить торт зеленью.

Наталья Кошелева, г. Новомосковск. В нашем доме не бывает ни одного застолья без блюд, приготовленных по вашим рецептам.

Салат "Черепашка"

ПОНАДОБИТСЯ

2 окорочка; 200 г твердого сыра; 10 яиц; 1 яблоко; 50 г грецких орехов; 100 г чернослива; 200 г майонеза

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Окорочка отварить, мясо отделить от костей и мелко нарезать. Сыр натереть на мелкой терке. Яйца отварить вкрутую, желтки отделить от белков и отдельно натереть на мелкой терке.

2. Яблоко натереть на крупной терке, чернослив замочить, затем мелко порезать. Грецкие орехи растереть на мелкой терке.

3. Салат укладывать на блюдо слоями: **1-й слой** — курица, **2-й слой** — сыр, **3-й слой** — белок, **4-й слой** — толстый слой майонеза (100 г), **5-й слой** — тертое яблоко, **6-й слой** — чернослив, **7-й слой** — желток, **8-й слой** — толстый слой майонеза (100 г), **9-й слой** — грецкие орехи.

4. Салат поставить в холодильник на 1 час.

Ирина Христофорова, г. Чебоксары. Здравствуйте, "Люблю готовить!". По вашим рецептам я приготовила много блюд, хочу поделиться рецептом нашего семейного праздничного блюда.

Запеченная форель

ПОНАДОБИТСЯ

0,5 кг филе форели (можно заменить горбушей); 3 средние луковицы; 0,5 кг отварных шампиньонов; 300 г твердого сыра; 4 зубчика чеснока; 250 г майонеза; растительное масло для жарки; соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Филе нарезать на куски среднего размера, посолить и положить в сковороду с высокими бортиками, смазанную маслом.

2. Лук порезать полукольцами и выложить на филе.

3. Шампиньоны накрошить и положить на слой лука.

4. Натереть на терке сыр и посыпать им грибы.

5. Измельчить чеснок (лучше в чеснокодавилке) и положить его на слой сыра. Сверху залить майонезом.

6. Поставить в духовку на 50 мин при средней температуре. Подавать форель с горячей картошкой.

Валентина Артемьева, г. Казань. Очень люблю готовить, когда есть свободное время и еще когда жду гостей.

Салат "Перепелиное гнездо"

ПОНАДОБИТСЯ

2 куриных окорочка; 8 картофелин; 8 яиц; 200 г майонеза; 1 луковица; растительное масло для жарки; чеснок, соль, зелень по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Окорочка, картофель и яйца отварить. Мякоть окорочков отделить от костей и порезать тонкой соломкой. Картофель — брусочками. Курицу и картофель обжарить до золотистой корочки.

2. Лук нашинковать полукольцами и слегка обжарить. Отделить белки от желтков, белки натереть на крупной терке.

3. Все ингредиенты перемешать, посолить, добавить пропущенный через пресс чеснок. Положить майонез и перемешать. Следить, чтобы масса была не слишком вязкой.

4. Сделать "перепелиные яйца". Растереть 8 желтков с небольшим количеством сливочного масла, добавить мелко нарубленную зелень, перемешать и вылепить яички. Положить их в холодильник, чтобы застыли.

5. Салат выложить на блюдо. Сверху сделать углубление, чтобы придать салату вид гнезда. В углубление положить "яйца".

Создайте "Настроение"

Здравствуйте, дорогая редакция. Я очень часто готовлю салат "Настроение". Это блюдо я так назвала потому, что оно выглядит очень ярко, пестро и создает за столом ощущение праздника. Готовлю я его так. Беру небольшой кочан пекинской капусты (кочанный салат), 400 г филе куриной грудки, 150 г твердого сыра, 150 г майонеза, 10 оливок для украшения и 1 пакетик маленьких сухариков (белых или черных). Курицу отвариваю в подсоленной воде. Когда она остынет, отделяю мясо от костей и режу мясо кубиками. Капусту разбираю на отдельные листья, мою, сушу их полотенцем, удаляю твердые стебли. Листья режу, но не очень мелко. Затем тру на крупной терке сыр. Все соединяю, заправляю майонезом и перемешиваю. Украшаю половинками оливок и посыпаю сухариками. Очень вкусно, советую всем приготовить.

Светлана Вершинина, г. Александров, Владимирская обл.

Татьяна Тумбинская, г. Кемерово. Я узнаю много новых рецептов из "Люблю готовить!". Хочу, чтобы вы напечатали и мой рецепт.

Салат "Любимый"

ПОНАДОБИТСЯ

0,5 кг индейки (можно заменить ветчиной); 2 луковицы; 200 г твердого сыра; 1 крупное красное яблоко; 2 помидора; 2 картофелины; 250 г майонеза; соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Салат надо укладывать слоями.

1-й слой. Индейку отварить, порезать соломкой, уложить в салатницу и смазать майонезом.

2-й слой. Лук нарезать кольцами, ошпарить кипятком, слить воду и уложить поверх индейки, также помазать майонезом.

3-й слой. Сыр натереть на крупной терке, перемешать с майонезом.

4-й слой. Натертый на крупной терке отварной картофель с майонезом.

5-й слой. Тертое яблоко с майонезом.

6-й слой. Крупно порезанные свежие помидоры.

Евгения Сошина, г. Белореченск, Краснодарский край. Люди, которые не любят печень, этот пирог едят с удовольствием.

Печеночный пирог

ПОНАДОБИТСЯ

1 кг говяжьей печени; 2 яйца; 1стакан сметаны; 2 стакана майонеза; 5 зубчиков чеснока; 1пучок петрушки; 1 пучок укропа; 4 моркови; 3 луковицы; 1,5 стакана муки; соль, молотый черный перец по вкусу; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Печень пропустить через мясорубку, добавить яйца, сметану, муку (чтобы получилось тесто, как на оладьи), посолить и поперчить.

2. Сковороду смазать растительным маслом и обжарить печеночные блины с двух сторон до готовности.

3. Лук и морковь нашинковать и спассеровать до золотистого цвета.

4. Зелень мелко порубить, чеснок измельчить.

5. Блины смазать майонезом, посыпать луком, морковью, зеленью, чесноком, сформировать пирог, выкладывая один блин на другой.

6. Пирог поставить на 5 минут в разогретую до 180°С духовку.

ПРОВЕРЕНО ЛГ РЕДАКЦИЯ

Время приготовления: 2 ч
Количество порций: 3

Сергей Воронцов, г. Кострома. Это вкусное блюдо — украшение любого праздничного стола. Побалуйте себя!

Тушеная свинина с курагой и черносливом

ПОНАДОБИТСЯ

● 500 г мякоти свинины, 200 г топленого сала, 2 л; ковицы; 1 ст. л. муки, 100 г кураги; 100 г чернослива; 300 г красной фасоли; 2–3 помидора; специи для свинины; 2 стакана воды; соль по вкусу; 2 пе-рышка зеленого лука для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замочить фасоль в 1 л холодной воды на 1 час. Затем отварить. Свинину порезать кусочками длиной 3 см. Лук тонко нашинковать, помидоры порезать кружочками.

2. Мясо посыпать специями, посолить и обжарить на сале до румяной корочки. Добавить в мясо лук, помидоры и жарить 10 минут, помешивая.

3. Свинину, лук, помидоры переложить в кастрюлю, залить 2 стаканами воды, добавить промытые курагу и чернослив и тушить в течение 15 минут.

4. Муку хорошо размешать в 0,5 стакана воды и влить в кастрюлю, тушить еще 3 минуты.

5. Добавить в кастрюлю отварную фасоль, все перемешать и оставить на огне на 5 минут. Украсить зеленью.

ПРОВЕРЕНО ЛГ РЕДАКЦИЯ

Печать означает, что блюдо приготовлено редакцией по рецепту читателя.

Совет от Ирины Жуковой

● **Для придания острого вкуса в это блюдо можно добавить 0,5 ч. л. черного молотого перца.**

Борис Егоров, г. Воронеж. Советую всем приготовить это на Рождество или старый Новый год. Не пожалеете.

Луковый рулет с курицей

ПОНАДОБИТСЯ

1 курица; 2 ст. л. томатного соуса; соль по вкусу; растительное масло для жарки

Для рулета: 1 стакан муки; 0,5 стакана кипятка; 500 г лука; соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Лук нашинковать (2 луковицы оставить). В сотейник вылить масло и положить лук. Обжарить до мягкости. Лук вынуть, масло отцедить.

2. Курицу порезать на куски, посолить. В сотейник налить новое масло и выложить в один слой кусочки курицы. Подрумянить их с двух сторон.

3. 2 луковицы мелко порезать, добавить к курице, огонь убавить, влить немного воды, перемешать, закрыть крышкой и тушить до готовности. Курицу достать из сотейника.

4. Приготовить луковый рулет: 0,5 стакана муки, соль и кипяток соединить и перемешать. Когда масса остынет, всыпать остальную муку и замесить тесто. Раскатать, выложить на него жареный лук и скатать рулет. Порезать его на кусочки толщиной 2 см.

5. В сотейник, где тушилась курица, положить луковый рулет, добавить томатный соус и тушить 10 минут. Подавать на стол с курицей и образовавшейся подливкой.

Совет от Ирины Жуковой

Когда курица будет тушиться, положите в сотейник 2–3 лавровых листа.

Утренняя звезда

В нашей семье двое мужчин. Быстрый и полезный завтрак — залог хорошего настроения на целый день.

Светлана Аниско, г. С.-Петербург

Пирог "Минутка"

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 стакан манной крупы; 1 стакан кефира; 150 г сахарного песка; 1 яйцо; 50 г сливочного масла; 0,5 ч. л. соды, гашенной уксусом; 0,5 ч. л. столового уксуса

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В миску высыпать манку, песок, добавить яйцо и перемешать.

2. Кефир налить в стакан, уксус смешать с содой и вылить в кефир. Перемешать.

3. Кефир перелить в миску и все размешать до однородной массы.

4. Масло положить в форму для выпекания и поставить ее в разогретую духовку. Как только масло растает, вылить туда массу.

5. Выпекать 45 мин при температуре 220°С на среднем уровне.

Елена Борисова, г. Красноярск

Салат с черносливом

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 упаковка крабовых палочек; 3 вареных яйца; 1 луковица; 1 свежий огурец; 2 киви; 8 шт. чернослива; 100 г майонеза; зелень, соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Луковицу нашинковать и ошпарить. Соединить с остальными порезанными ингредиентами и перемешать.

2. Заправить майонезом, посолить и вновь перемешать.

КОНКУРС

Знаешь рецепт вкусного блюда, которое можно быстро приготовить? Пришли в редакцию рецепт и фото. И заполни купон на с. 66! За публикацию приз — 300 руб.

Юлия Ижогина, г. Воронеж. Когда мой муж Илья спросил, по какому случаю у нас сегодня такая красота, я ответила: "Просто я тебя люблю".

Салат "Просто люблю"

ПОНАДОБИТСЯ

200 г куриного мяса; 100 г копченого окорока; 2 яйца; 1 свежий огурец; 1 сладкий перец; 150 г майонеза; соль, базилик и сельдерей по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Курицу и яйца отварить, остудить, мелко порезать. Оставить 1 кружок яйца для украшения.

2. Копченый окорок, огурец и перец также мелко нашинковать, оставив кусочки перца для украшения.

3. Все соединить, добавить измельченные сельдерей и базилик, посолить, положить майонез и перемешать. Переложить салат в салатницу, сверху украсить кружочком яйца, листиками базилика и перчиком.

Регина Посконина, г. Уфа. У меня муж и двое пацанов. К нам часто приходят гости, бывает, без предупреждения. На этот случай у меня есть несколько рецептов приготовления вкусных и полезных блюд

Ольга Медведева, г. Н. Новгород. Написала бы я вам давно, но времени все не хватает. У меня двое детишек-непосед: дочь Валерочка и сын Витюша.

Пирог "Быстрый"

ПОНАДОБИТСЯ

Для теста: 100 г сливочного масла; 100 г молока; 7 ст. л. муки; 0,5 ч. л. соли; 0,5 ч. л. соды

Для смеси: 4 яйца; 2 ст. л. муки; 2 ст. л. майонеза. Начинку можно положить любую по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто и вылить его в форму. Сверху выложить начинку.

2. **Приготовить смесь:** взбить яйца, муку и майонез.

3. Пирог залить смесью, поставить в духовку, выпекать 20 мин при 150°С.

Регина Посконина, г. Уфа.

ПОНАДОБИТСЯ

1 длинный батон; 1 банка любой рыбы в масле; 3 вареных яйца; 1 луковица; 1 ст. л. растительного масла; 100 г сливочного масла; по 1 пучку зелени петрушки и укропа; соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Батон обрезать с двух сторон, разрезать вдоль и вынуть мякиш.

2. Яйца порубить, лук обжарить на растительном масле.

3. Яйца, лук, рыбу, сливочное масло, мякиш, рубленую зелень, соль, перец перемешать. Заполнить начинкой батон и положить в холодильник на 2–3 часа. Перед подачей на стол порезать ломтиками.

Анна Сундукова, г. Барнаул. Этот пирог печь всего 40 минут.

Пирог

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 1,5 стакана муки; 2 яйца; 1 стакан молока; 50 г дрожжей; 1 ст. л. сахара; 23 ст. л. растительного масла, 0,5 ч. л. ванильного сахара; 0, 5 ч. л. соли
- **Для начинки:** 200 г сливочного масла; 1 стакан сахара; 0,5 кг творога; 1 яйцо; 2 ст. л. сметаны

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто и разделить его на 3 равные части, слепить колобки.

2. 200 г размягченного масла смешать с 1 стаканом сахара и разделить смесь на 3 части.

3. Творог, яйца, сметану смешать и прокрутить через мясорубку. Разделить на 2 части.

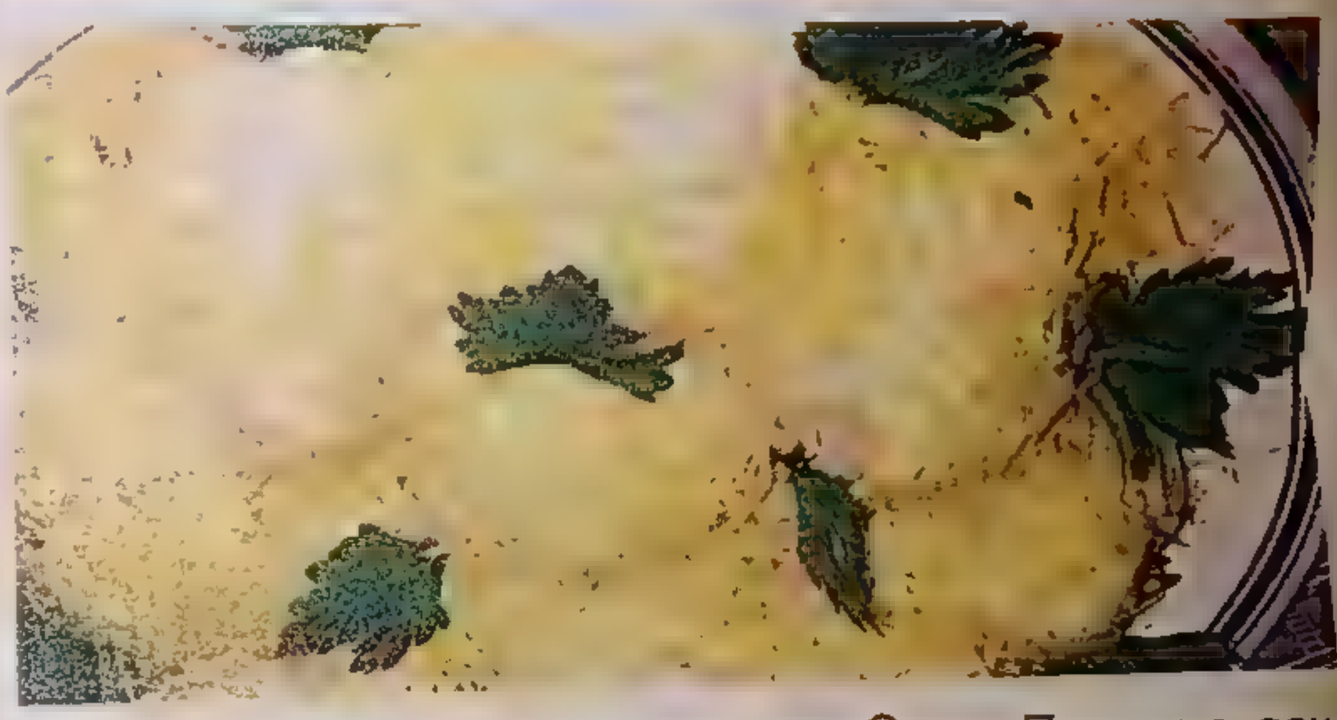
4. Одну часть теста раскатать, на лепешку положить слой масла с сахаром. Поверх — прокрученный творог. Накрыть вторым пластом раскатанного теста. И опять выложить сначала масло, затем творог. Накрыть последней раскатанной лепешкой и смазать ее сладким маслом. Оставить пирог на 40 мин.

5. Выпекать в разогретой до 200°С духовке 40 мин.

Хлебный салатик

Мне 35 лет. Вместе с сыном Мишей, ему 7 лет, любим готовить. Он с 4 лет готовит себе сам. Пельмени жарит, картошку чистит, варит макароны. Я работаю в пекарне, прихожу усталая, а Миша готовит мне ужин. Иногда ему помогает бабушка, а иногда он справляется и самостоятельно. Миша очень любит гостей. Готовится к их приходу заранее. Еду готовит и стол накрывает. Времени у меня немного. И поэтому я люблю готовить быстро. Хочу предложить читателям журнала рецепт простого, быстрого, но очень вкусного салата из хлеба. Я беру 250 г черного хлеба, но можно взять и белый. Режу его на небольшие квадратики по 1,5 см. Слегка обжариваю на сливочном масле и выкладываю в салатник. Хлеб смазываю чесноком: через чеснокодавку пропускаю 8–10 зубчиков. Варю 3 яйца вкрутую, мелко их крошу и кладу в салат. Еще использую много разной зелени, которую тоже мелко режу. Заправляю салат майонезом, немного подсаливаю по вкусу и все перемешиваю. Вкусный салат готов!

Елена Степанова, г. Тверь



Татьяна Аулова, г. Ростов-на-Дону. Покупаю ваш журнал давно. Решила написать вам свой рецепт.

Закуска "Бугорки"

ПОНАДОБИТСЯ

- 200 г ветчины
- 1 луковица
- 4 яйца
- 200 г майонеза
- 100 г сыра
- веточка петрушки для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Ветчину мелко нарезать, яйца отварить вкрутую и разрезать пополам вдоль. Лук нашинковать и обдать кипятком.

2. Ветчину выложить на блюдо, сверху лук. Разрезанные яйца уложить желтком на лук. Смазать майонезом, посыпать тертым сыром, украсить петрушкой

Галина Костина, г. Воронеж. Вас полюбила сразу. Вы — уютный, вкусный и оригинальный журнал. Поэтому решила участвовать в конкурсе. Мое блюдо простое, зато какое вкусное!

Яичница "Сочная"

ПОНАДОБИТСЯ

- 4 яйца; 3 сосиски; 2 помидора
- растительное масло для жарки; соль; зелень по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сосиски нарезать кружочками и обжарить.

2. На сосиски разбить яйца. Не размешивать! Сверху выложить помидоры, нарезанные кубиками.

3. Яичницу густо посыпать мелко нарезанной зеленью. Посолить по вкусу. Жарить под крышкой 15 минут.

Катя Елисеева, г. Губкин, Белгородская обл. Я очень люблю готовить это блюдо в выходные дни.

Бублики с мясом

ПОНАДОБИТСЯ

- 500 г бубликов; 0,5 кг фарша; 0,5 л молока; 100 г сыра; 100 г майонеза; соль, перец по вкусу; растительное масло для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Бублики замочить в молоке на 15 мин. Фарш посолить, поперчить. По всей окружности сделать углубление, вынув мякоть. Бублики начинить фаршем. Посыпать тертым сыром, каждый смазать майонезом.

2. Противень смазать растительным маслом, положить на него бублики и выпекать в духовке до золотистого цвета.

Энджe Мухамедгалиева, г. Казань. Я скоро стану мамой второго сынишки. А первому сыну, Эмилю, 10 лет. Он тоже большой поклонник вашего журнала. Когда нужно быстро приготовить угощение, я пеку этот пирог.

Пирог с вареньем

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 стакан любого варенья без косточек; 1 ч. л. соды; 1 стак. кефира; 0,5 стакана сахара; 2 яйца; 2,5 стакана муки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Добавить в варенье соду и дать постоять 5 мин.

2. Соединить варенье с кефиром, яйцами, сахаром, мукой и все перемешать.

3. Вылить тесто в смазанную растительным маслом форму.

4. Выпекать в предварительно разогретой до 200°С духовке 30 мин.

Советы от Кати

- **Начинку для этих бубликов лучше всего делать из домашнего фарша. Нужно смешать в равных пропорциях говяжий и свиной фарш.**
- **Бублики можно есть отдельно, а можно и с гарниром из жареного картофеля.**

ПРОВЕРЕНО ЛГ РЕДАКЦИЯ

Время приготовления: 45 мин
Количество порций: 2

Виктор Степаньков, г. Клин. Быстрое приготовление — не единственное достоинство этого салата. Он очень вкусный.

Салат "Море" со свежим огурцом

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 банка консервированной горбуши
- 0,3 стакана риса
- 1 свежий огурец
- 2 яйца
- 100 г майонеза
- 2 моркови
- 4 перышка зеленого лука
- соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рис отварить и остудить.

2. Яйца сварить вкрутую и мелко порезать. Кружочек яйца оставить для украшения.

3. Огурец порезать мелкими квадратиками. Ломтик огурца оставить для украшения салата.

4. Морковь отварить, очистить и мелко порезать.

5. Зеленый лук мелко порубить.

6. Рис, яйца, огурец, морковь и зеленый лук соединить, немного посолить, добавить консервированную горбушу и хорошо перемешать.

7. Салат заправить майонезом и еще раз хорошо перемешать.

8. Готовый салат выложить в тарелку, сверху украсить ломтиком огурца и маленьким кружочком яйца.

Советы от Ирины Жуковой

Этот салат также хорошо делать из консервированной сайры.

Рыбу в салате можно заменить вареными и мелко нарезанными кальмарами или очищенными и порубленными вареными креветками.

Чтобы салат получился нежнее, можно заправить его соусом из майонеза и сметаны. Его готовят так: сметану и майонез нужно взять в равных пропорциях и перемешать, слегка взбивая.

NIKITA
РЕКЛАМА
www.nikita.ru • wap.nikita.ru
NEW
Скачай полифонию или реалтон и получи новогоднюю песню в подарок!
НОВИНКИ
МОНОФОНИЯ
Nokia
Samsung, Siemens
НА НОМЕР 8887
РЕАЛТОНЫ
Скачай одну и получи вторую бесплатно!
ЦВЕТНЫЕ КАРТИНКИ
8881
8619851
8630478
8633016
8626305
8640833
8673704
Как похудеть?
советы знаменитостей
редкие диеты
фирменные рецепты
KAK13!8881
«Мобильные Знакомства»
Отправь SMS-кой слово:
LUBLU
на номер:
8888
ПРИЗНАНИЯ В ЛЮБВИ
Хочешь покорить сердце любимого или возлюбленной?
Самые нежные и страстные признания в любви
на номер:
8881
ПРИЗНАНИЕ ЮНОШЕ
M27
JAVA-ИГРЫ
ОТПРАВЬ SMS С КОДОМ
ИГРЫ НА НОМЕР
8383
Пасьянс от Геймлофт
Известная во всем мире карточная игра на твоем мобильном телефоне! Пасьянс от Геймлофт - хороший способ убить время, используя java-приложение твоего телефона. Это увлекательная карточная игра в яркой атмосфере казино.
3526
HIT
Собачки
Уникальный и подробный имитатор живого щенка! Игра начинается с того, что ты выбираешь щенка себе по вкусу, покупаешь его и приводишь домой. Там у щенка начинается настоящая жизнь. Вы можете: играться дома, мыться в ванной, гулять по улице, устраивать спортивные соревнования и многое другое. Игра идеально подходит для всех возрастов. Заведи себе щенка!
8050
Скачай на свой мобильник
Только у нас!
MP3
8887
Белые розы
Будущие мамы
Были танцы
Взгляни на небо
Дыхание
Еще люблю
Жизнь
К.Л.Е.Н.
Лето
Осень
Прости
Сердце-магнит
Танцуй
Цветок и нож
Чудная долина
DJ SLON
ВИА ГРА
Mr. Credo
Виктория Дайнеко
8615538
8615556
8615906
8615169
8614026
8616595
8616861
8616537
8616421
8616538
8615589
8616371
8616797
8615075
8616807
8616792
8616802
8614197
8614803
Еще больше песен! Отправь LUW на номер 8882
Отправляя SMS-запрос на короткие номера компании NIKITA, абонент дает согласие на получение информации об услугах, предоставляемых компанией NIKITA.
Полный список поддерживаемых моделей, операторов и регионов обслуживания смотрите на сайте www.nikita.ru
(495) 115-97-77 (круглосуточно); email: help@nikita.ru
Точную стоимость в рублях узнавайте в справочной службе своего оператора

NIKITA
www.nikita.ru • wap.nikita.ru
РЕКЛАМА
NEW
Последние новинки, которые сюда не вошли, ты можешь найти в нашем каталоге. Отправляй NLUB на номер 8882 и выбирай!
ОТПРАВЬ SMS С КОДОМ НА НОМЕР 8881
МОНОФОНИЯ
Nokia Samsung Siemens EMS
ВИБРО! ПОЛИФОНИЯ
8887
РЕАЛТОНЫ
Скачай полифонию или реалтон и получи новогоднюю песню в подарок!
НОВИНКИ
Chori Chori
В жизни так бывает
Дыхание
Ее звали Лиля
Еще люблю
Жизнь
Малинки
Прости
Танцуй
Цветок и нож
Aneela & Arash
Многоточие
Братья Грим
ДжачиRадари
A'Studio
Лиголайз
Дискотека Авария & Жанна Фриске
Чай вдвоём
Звери
ВИА ГРА
Белые розы
Будущие мамы
Были танцы
Взгляни на небо
Вижу тебя
Вне зоны доступа
Даже если ты уйдешь...
Капали слезы
Колумбия Пикчерз не...
Медляк
Останусь
Сердце-магнит
Финская полька
Чудная долина
Ласковый май
Лиголайз
Бьянко
Джаш
А. Высотская
Город 312
Сергей Лазарев
Сергей Жуков
Банд'Эрос
Мг. Credo
Город 312
Сердиано
DJ SLON
Мг. Credo
НОВОГОДНЯЯ
Кабы не было зимы...
Новый год с новой строчки
Песня о снежинке
Расскажи, Снегурочка...
Три белых коня
Это Новый год
Полные версии песен в
Скачай на свой мобильник
Только у нас!
Отправь код мелодии на номер
МР3
8887
8616331
8615538
8615558

РЕКЛАМА

...ом на номер 8881
...ния
Вибро! Поли-фония
EMS
На номер 8887
Реал-тоны!

...годнюю песню в подарок!

8668072
8626561
8615168
8661054 8614804
8652624 8614023
8672068 8616389
8668144
8644059 8612385
8651207 8613819
8662458 8615074
8616812
8675391
8614196
8654409
8624091 8616994
8624096
8616984
8623830
8617004

Скачай одну и получи вторую бесплатно!
ЦВЕТНЫЕ КАРТИНКИ
Отправь SMS с кодом картинки на номер:
8881

8619851

8630478

8633016

8626305

8640833

8673704

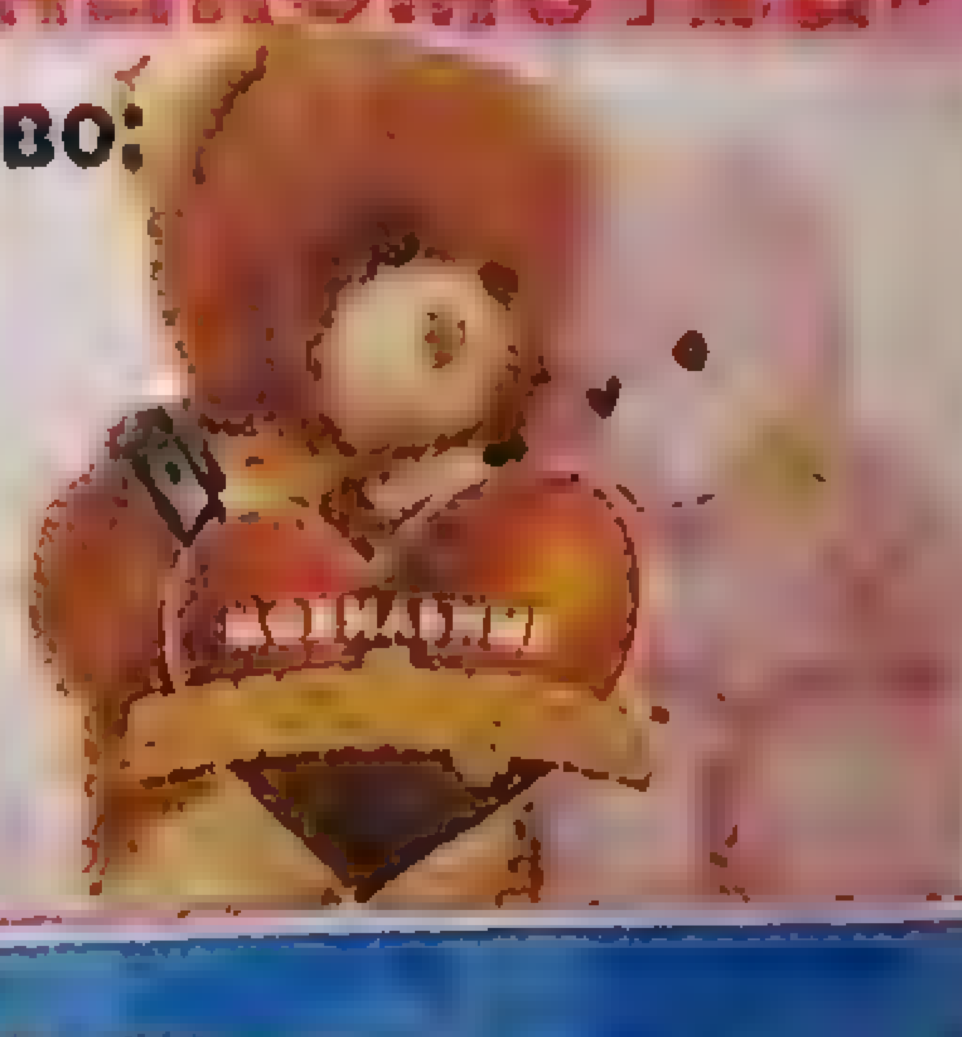
Как похудеть?
советы знаменитостей
редкие диеты
оригинальные рецепты

Отправь SMS-кой код **KAK13** на номер **8881**

«Мобильные Знакомства»

Отправь SMS-кой слово:
LUBLU
на номер:
8888

Теперь с фото!



ПРИЗНАНИЯ В ЛЮБВИ

8888

	8616994
	8616984
9024142	8617004
3623478	8616964
3623500	8616974

MP3 8887

	8616331
	8615538
	8615558
	8615906
	8615169
	8614808
	8614028
	8616598
	8616861
	8616537
	8616421
Credo	8616531
	8615589
	8616371
	8616797
	8615075
	8616807
	8616792
SLON	8616802
	8614197
Credo	8614803

...мер 8882

ПРИЗНАНИЯ В ЛЮБВИ

Хочешь покорить сердце любимого или возлюбленной? Самые нежные и страстные признания в любви.

ПРИЗНАНИЕ ДЕВУШКЕ отправь SMS-кой код - М27

на номер: 8881

ПРИЗНАНИЕ ЮНОШЕ отправь SMS-кой код - М27

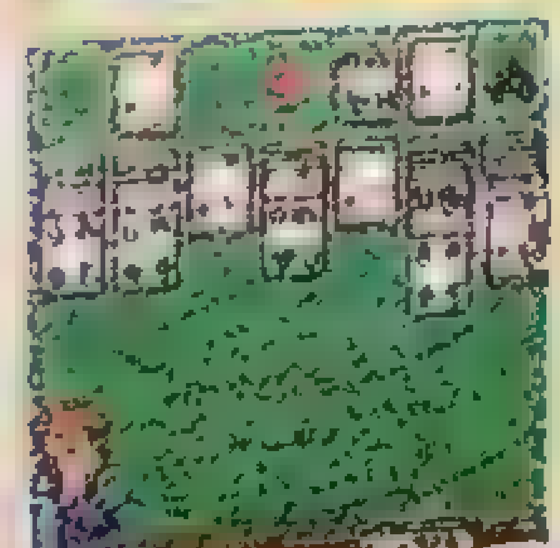
JAVA-ИГРЫ

...8882

ОТПРАВЬ SMS С КОДОМ ИГРЫ НА НОМЕР 8883

Пасьянс от Геймлофт

3526



Известная во всем мире карточная игра на твоем мобильном телефоне! Пасьянс от Геймлофт - хороший способ убить время, используя java-приложение твоего телефона. Это увлекательная карточная игра в яркой атмосфере казино.

SUPER-MEGA HIT

Собачки

8050

Уникальный и подробный имитатор живого щенка! Игра начинается с того, что ты выбираешь щенка себе по вкусу, покупаешь его и приводишь домой. Там у щенка начинается настоящая жизнь. Вы можете: играться дома, мыться в ванной, гулять по улице, устраивать спортивные соревнования и многое другое. Игра идеально подходит для всех возрастов. Заведи себе щенка!

...а получение информации об услугах, предоставляемых компанией NIKITA.

...n, Siemens, Pantech ... Alcatel, Motorola, Nokia, Sagem, Samsung, Siemens, Sony Ericsson, Sharp ... LG, Nokia, Samsung, Siemens

...80, 6681, 6260, 6670, 7610, 7260, 3230; Motorola: E398, V220, C650, V180, V300, V500, V535, V600, V3, V80; Sony Ericsson: K500i, K700i, S700i, P800, P900, P910

...6822, 7200, 7260, 7650, N-Gage QD ... Samsung, LG, NEC, Panasonic, Philips, Sharp, Siemens, Sony Ericsson, Voxtel.

...е на сайте www.nikita.ru

...@nikita.ru

...услуги „Университет Знакомств" необходимо подключить WAP/GPRS или INTERNET/GPRS (в зависимости от модели телефона) у своего оператора.

...льность представленной информации гарантируется в течение двух месяцев со дня публикации. При заказе любой игры, Вы получите WAP-ссылку.

...о для Вашей модели телефона. Дополнительную информацию и детальный список совместимости телефонов смотрите на сайте www.8883.ru.

...ете закачать любую игру, подобранную специально для Вашей модели телефона. Дополнительную информацию и детальный список совместимости

...8883 ... Точную стоимость в рублях узнавайте в справочной службе своего оператора

... Mister Credo; ©&(p) ПЦ Макса Фадеева; © Starmusic; ©&(p) SONYBMG; © Грозный А.; © ... © ООО ...; © ООО ...;

... © Vostok; © АРТ Дизайн + ©; © Toongaz; © Sunset wireless CU; © IK Music Ltd. © RAIE TM & (© 2004 Gameloft. All Rights Reserved. Gameloft and the

...их владельцев.

Новогодняя

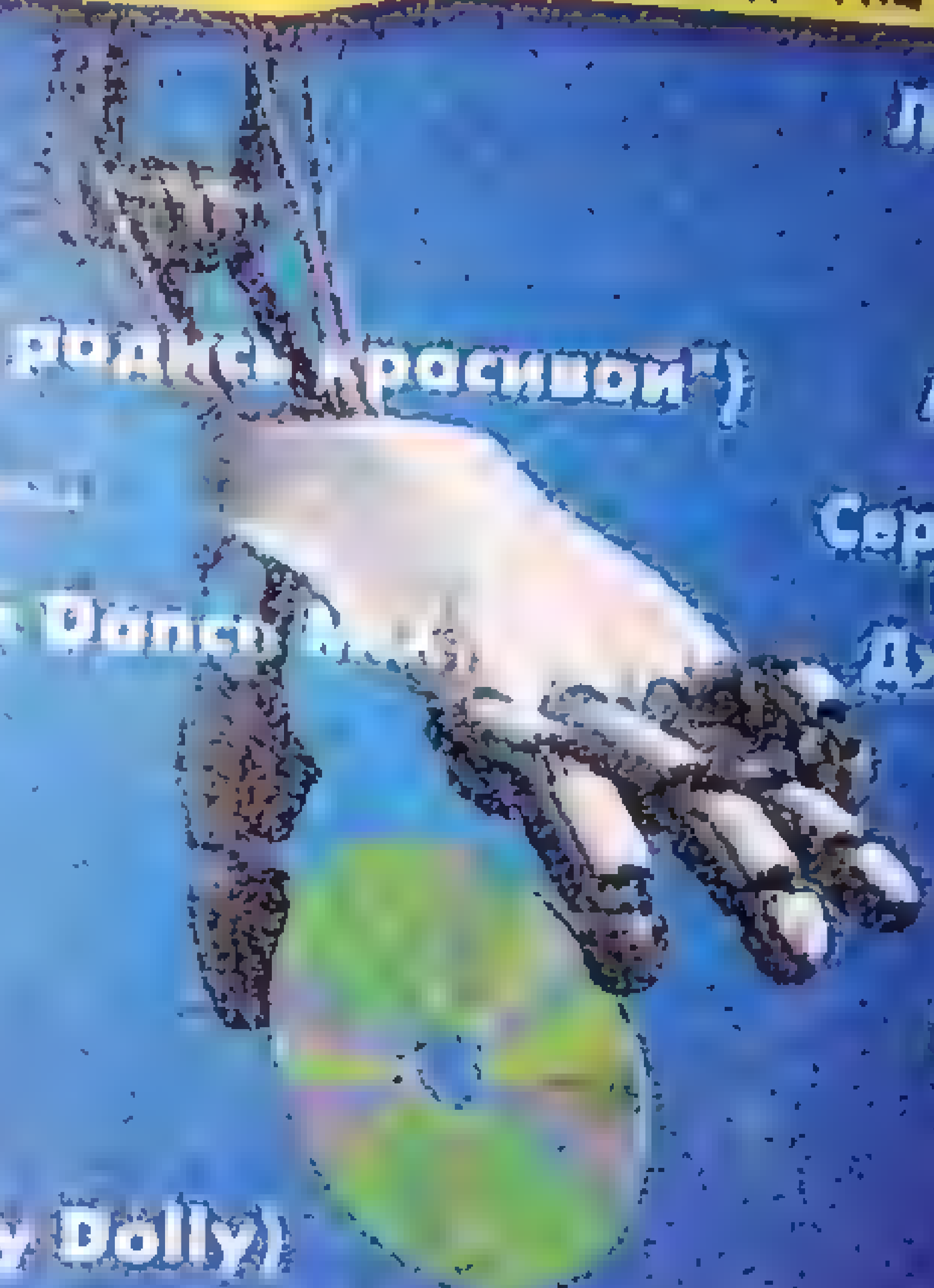
Песня	Исполнитель					
[illegible]		8624130	8624129	8624131	8624091	8616994
Новый год с новой строчки	Дима Билан	8624133	8624132	8624134	8624096	
Песни о снежинке	Из к/ф "Чародеи"	8624124	8624123	8624125	8623830	8616984
Расскажи, Снегурочка...	Из м/ф "Ну, погоди"	8624148	8624147	8624149	8624142	8617004
Три белых коня	Из к/ф "Чародеи" (Л. Долина)	8624112	8624111	8624113	8623478	8616964
Это Новый год	Reflex	8624118	8624117	8624119	8623500	8616974

Полные версии песен в MP3

Скачай на свой мобильник

Только у нас!

Отправь код мелодии на номер **8887**



Песня	Исполнитель	Код
Белые розы	Ласковый май	8616331
Будущие мамы	Лигалайз	8615538
Были танцы	Бьянка	8615558
Взгляни на небо	Дыши	8615906
Вижу тебя (из к/ф "Не родись красивой")	А. Высотская	8615169
Вне зоны доступа	Город 312	8614808
Даже если ты уйдешь...	Сергей Лазарев	8614026
Дыхание	Братья Грим	8616595
Её звали [illegible] (DJ [illegible] Dance [illegible])	ДжаниRадари	8616861
Ещё люблю	A'Studio	8616537
Жизнь	Лигалайз	8616421
К.Л.Е.Н.	Mr. Credo	8616531
Лето	Чили	8615589
Осень	Баста	8616371
Прости	Чай вдвоём	8616797
Сердце-[illegible]	Согдиана	8615075
Танцуй	Звери	8616807
Финская полька (Holly Dolly)	DJ SLON	8616792
Цветок и нож	ВИА ГРА	8616802
Чудная долина	Mr. Credo	8614197
Я просто сразу от тебя уйду	Виктория Дайнеко	8614803

Ещё больше песен! Отправь LUW на номер 8882

Отправляя SMS-запрос на короткие номера компании NIKITA, абонент дает согласие на получение информации об услугах [illegible] Alcatel, Motorola, Nokia, Panasonic, Sagem, Samsung, Sony Ericsson, Siemens, Pantech [illegible] Alcatel: OT756, OT757; Nokia: 6230, 5630, 6170, 7270, 6680, 6681, 6260, 6670, 7610, 7260 [illegible] тоны (полифония) LG, Samsung, Nokia [illegible] P910i [illegible] Nokia: 2650 [illegible] 3205, 3220, 3600, 3620, 3650, 3660, 5140, 6020, 6021, 6600, 6650, 6651, 6810, 6820, 6822, 7200, 7260, 7650, N-Gage [illegible]

Полный список поддерживаемых моделей, операторов и регионов обслуживания смотрите на сайте www.nikita.ru

Служба поддержки (495) 115-97-77 (круглосуточно); email: help@nikita.ru

[illegible] Для получения цветной картинки, анимации, полифонической мелодии, MP3, AMR, MMF, видео, тем, часов, а также услуги [illegible] В случае ошибочного запроса услуга будет считаться оказанной. [illegible] действительна в течение 24 часов с момента получения. [illegible] Вы сможете закачать любую игру, подобранную специально для Вашей модели телефона [illegible] пройдя по которой, попадете в раздел с играми выбранного жанра. Вы сможете закачать любую игру [illegible]

При заказе любой игры Вы получите WAP-ссылку, пройдя по которой, попадете в раздел с играми выбранного жанра. [illegible] телефонов смотрите на сайте [illegible] (без НДС) на номер 8881 [illegible]

Copyright © 2006 Nikita. [illegible] Universal Music Publishing [illegible] CD Land Records [illegible] Все права защищены. Упомянутые товарные знаки являются собственностью их владельцев. [illegible] Gameloft logo are trademarks of Gameloft in the US and/or other countries.

Жизнь
К.Л.Е.Н.
Лето
Осень
Прости
Сердце-магнит
Танцуй
Финская полька (Holly Dolly)
Цветок и нож
Чудная долина
Я просто сразу от тебя уйду

DJ SLON 8616802
ВИА ГРА 8614197
Mr. Credo 8614803
Виктория Дайнеко

Еще больше песен! Отправь LUW на номер 8882

Отправляя SMS-запрос на короткие номера компании NIKITA, абонент дает согласие на получение информации об услугах.

Совместимость телефонов: Цветные картинки: Alcatel, Motorola, Nokia, Panasonic, Sagem, Samsung, Sony Ericsson, Siemens, Pantech; Реалтоны: Alcatel: OT756, OT757; Nokia: 6230, 6630, 6170, 7270, 6680, 6681, 6260, 6670, 7610, 7260, 3220; Motorola; Samsung; Вибротоны (полифония): LG, Samsung, Nokia; MP3, AMR: Nokia: 2650, 2355, 2855, 3200, 3205, 3220, 3600, 3620, 3650, 3660, 5140, 6020, 6021, 6600, 6650, 6651, 6810, 6820, 6822, 7200, 7260, 7650, N-Gage, P910i.

Полный список поддерживаемых моделей, операторов и регионов обслуживания смотрите на сайте www.nikita.ru

Служба поддержки: (495) 115-97-77 (круглосуточно); email: help@nikita.ru

Для получения цветной картинки, анимации, полифонической мелодии, MP3, AMR, MMF, видео, тем, часов, а также услуги „Университет Знакомств" необходимо... действительна в течение 24 часов с момента получения. В случае ошибочного запроса услуга будет считаться оказанной. Актуальность представленной информации... пройдя по которой, попадете в раздел с играми выбранного жанра. Вы сможете закачать любую игру, подобранную специально для Вашей модели телефона. Вы сможете закачать любую игру, подобранную... по которой, попадете в раздел с играми выбранного жанра.

При заказе любой игры Вы получите WAP-ссылку, пройдя по которой, попадете в раздел с играми выбранного жанра. Список телефонов смотрите на сайте www.888x.ru.

Стоимость запроса (без НДС) на номер 8881 - 0,99$; 8882 - 3$; 8888 - 0,3$; 8887 - 2$ (МТС - 1,9$); 8883 - 5$

Copyright © 2006 Nikita. © Nikita; © ФМК; © PAO (p) Студия Монолит; ©&(p) НААП; © RMG Records; ©&(p) Алеана; ©&(p) Русский Шансон; ©&(p) ПМИ; ©Ворнер/Чаппелл; ©&(p) Mister Cr...; ©&(p) "Си Ди Лэнд+"; © Universal Music Publishing; ©&(p) Металайнер; ©&(p) CD Land Records; ©&(p) НФА (p) ООО "Стиль Рекордс" (p) Ветер Интертейнмент; © Мобилинк; © Vostok; © АРТ... Gameloft logo are trademarks of Gameloft in the US and/or other countries. Все права защищены. Упомянутые товарные знаки являются собственностью их владельцев.

Mr. Credo	8615589
Чили	8616371
Баста	8616797
Чай вдвоём	8615075
Согдиана	8616807
Звери	8616792
DJ SLON	8616802
ВИА ГРА	8614197
Mr. Credo	8614803

…ктория Дайнеко

…V на номер 8882

3526

HIT

…дает согласие на получение информации об услугах, предоставляемых компанией NIKITA.

…n, Samsung, Sony Ericsson, Siemens, Pantech … Alcatel, Motorola, Nokia, Sagem, Samsung, Siemens, Sony Ericsson, Sharp … LG, Nokia, Samsung, Siemens

…30, 6630, 6170, 7270, 6680, 6681, 6260, 6670, 7610, 7260, 3230; Motorola: E398, V220, C650, V180, V550, V300, E535, V600, V3 … Sony Ericsson: K500, K700, S700, P800, P900, P910;

…6650, 6651, 6810, 6820, 6822, 7200, 7260, 7650, N-Gage QD … Samsung, LG, NEC, Panasonic, Philips, Sharp, Siemens, Sony Ericsson, Voxtel.

…ивания смотрите на сайте www.nikita.ru

…; email: help@nikita.ru

…део, тем, часов, а также услуги „Университет Знакомств" необходимо подключить WAP/GPRS или INTERNET/GPRS (в зависимости от модели телефона) у своего оператора.

…итаться оказанной. Актуальность представленной информации гарантируется в течение двух месяцев со дня публикации. При заказе любой игры вы получите …

…подобранную специально для Вашей модели телефона. Дополнительную информацию и детальный список совместимости телефонов смотрите на сайте www.…

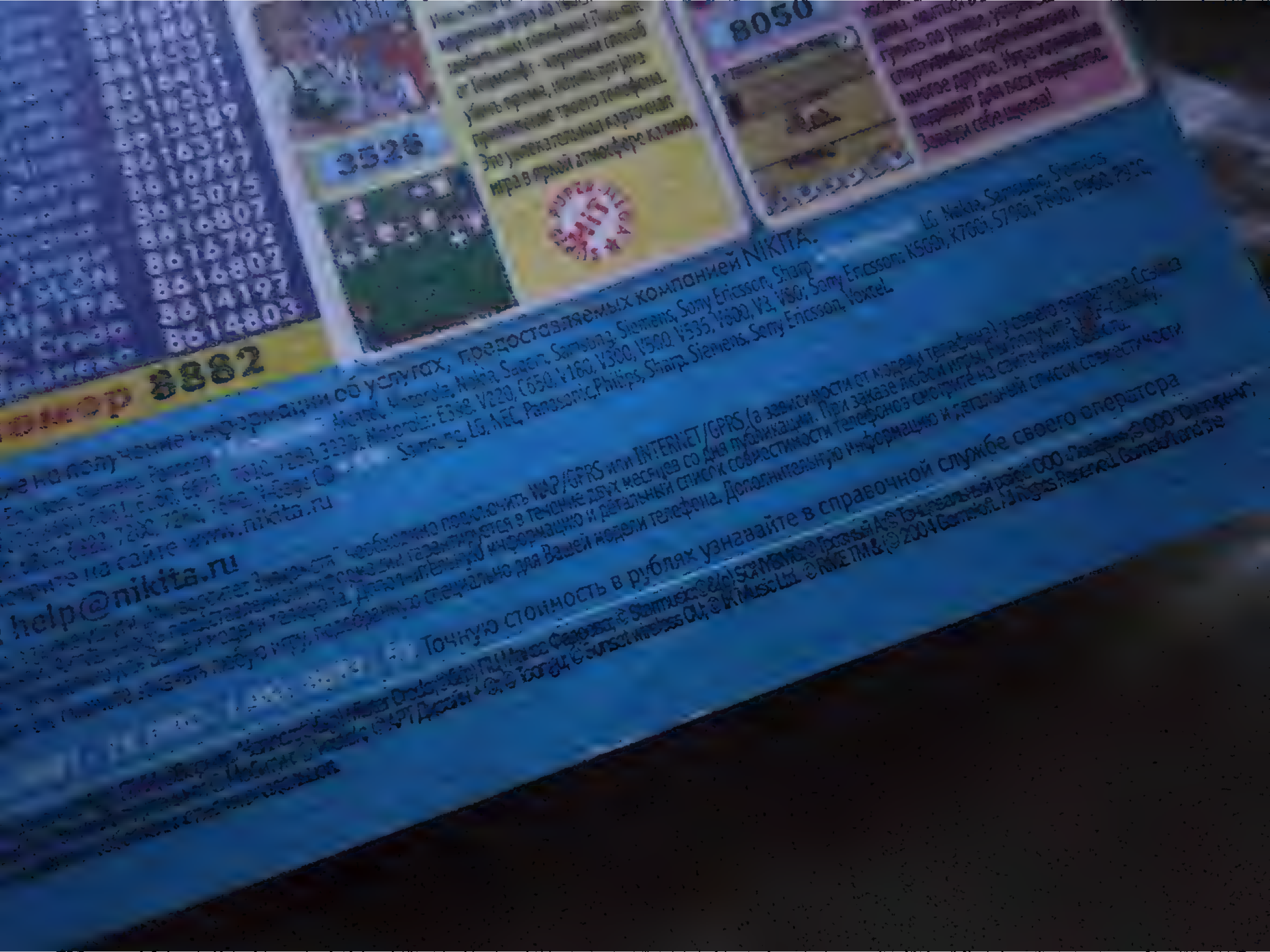
…анного жанра. Вы сможете закачать любую игру, подобранную специально для Вашей модели телефона. Дополнительную информацию и детальный список совместимости

… - 0,115; 8887 - 25 (МТС - 1,05); … - 55. Точную стоимость в рублях узнавайте в справочной службе своего оператора

…(p) Русский Шансон, ©&(p) ПМИ, ©Вортекс/Чалмеп, ©&(p) Mister Credo, ©&(p) ПЦ Макса Фадеева; © Stamusic; ©&(p) SONY BMG; © … Танцевальный рай, ©ООО …, ©ООО "…";

…иль Рекордс", (p) ВетерИнтертеймент, © Мобитун, © … © АРТ Дизайн + ©; © Toonjux; © … © … Music Ltd; © … TM & © 2004 Gameloft. All Rights Reserved. Gameloft and the

…рные знаки являются собственностью их владельцев.


8050
3526
8882
help@nikita.ru

Сердце-магнит
Танцуй
Финская полька (Holly Dolly)
Цветок и нож
Чудная долина
Я просто сразу от тебя уйду

LUW на номер 8882

Отправляя SMS-запрос на короткие номера компании NIKITA, абонент дает согласие на получение информации об услугах

Полный список поддерживаемых моделей, операторов и регионов обслуживания смотрите на сайте www.nikita.ru

Служба поддержки: (495) 115-97-77 (круглосуточно); email: help@nikita.ru

С Рожде

ст

Поздравляю всех читателей журнала "Люблю готовить!" с праздником Рождества Христова. Пусть наступающий Новый год будет мирным, созидательным, благополучным, а главное — спасительным для каждого из нас!

Иеромонах Гермоген (Ананьев), наместник московского Данилова монастыря. Ведущий рубрики "Кухня батюшки Гермогена" телевизионной передачи "Православная энциклопедия"

Рождество Христово — "великая благочестия тайна: Бог явился во плоти" (1 Тим. 3, 16). Всемогущий и предвечный Господь сошел с Неба и стал человеком — таким же, как мы, но лишенным греха. Он пришел, чтобы искупить нас и спасти, чтобы стать за нас жертвой и вновь открыть нам врата Неба.

Мы знаем, что евангельские волхвы принесли родившемуся Христу дары — "золото, ладан и смирну" (Мф. 2, 11). Что мы принесем в дар Богомладенцу Христу? Наши дела милосердия и любви. И, видя наши добрые дела, люди прославят Отца Небесного (Мф. 5, 16). Это и будет лучшим подарком нашим и друг другу, и родившемуся Спасителю.

Рожд
когда к
радость
торая
Христа
провод
стотой
Праз
Рождес
дней. С
ла Фил
но наз
день Р
кануне
Это де

Со

ПОНА
1 с
300 г
ных с
черно
ПРИГ
1.
чить
подго
до го
лась.
2.
потол
5–10
3.
сухос
рово
пере
мять
ку. Г
ми, о

...ством Христовым!

Рождество для всех нас — особое время, когда каждый человек стремится ощутить мир, радость и любовь, ту чудесную атмосферу, которая царит в мире, празднующем рождение Христа. Эти светлые дни мы всегда стараемся проводить в семье, наслаждаясь теплом и простотой родного дома.

Праздник Рождества Христова предваряется Рождественским постом, который длится сорок дней. Он начинается после дня святого апостола Филиппа 27 ноября, поэтому имеет еще одно название — "Филиппов". Самый строгий день Рождественского поста — последний, накануне праздника Рождества, — Сочельник. Это день строгого поста, когда люди не едят до окончания литургии. Литургия, по уставу, полагается поздняя, недаром существует народная традиция не есть до первой звезды.

На Руси в этот день ели сочиво — вареные зерна пшеницы или других злаков с сухофруктами, орехами и медом. Варили взвар — особый напиток вроде современного компота из сухофруктов, только очень концентрированный. Все это стояло на постном предпраздничном столе в Сочельник. На следующий день после праздничной литургии начиналось разговенье.

В преддверии праздника Рождества Христова хочу предложить вам два блюда — для Сочельника и рождественского стола.

Сочиво

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 стак. пшеницы; 3 стак. воды; 200 г меда; 300 г толченых грецких орехов или панировочных сухарей; 200 г цукатов; 100 г кураги; 100 г чернослива; 100 г изюма; 100 г мака

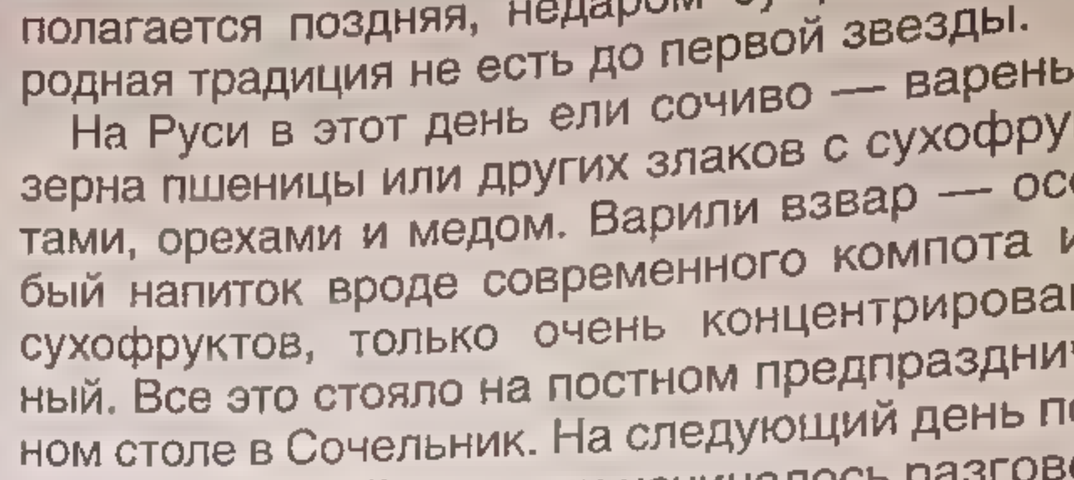
ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Чистые зерна пшеницы промыть и замочить на ночь в холодной воде. Утром положить подготовленную пшеницу в кастрюлю и варить до готовности 2–3 часа, чтобы пшеница разварилась, но при этом зерна сохранили форму.

2. Чернослив и курагу мелко порезать, орехи потолочь. Мак заварить кипятком, воду через 5–10 мин слить.

3. К остывшей пшенице добавить мед, мак, сухофрукты, цукаты, толченые орехи или панировочные сухари (можно смесь), все тщательно перемешать.

4. Сочиво выложить в салатник, хорошо примять и перевернуть салатник на большую тарелку. Готовое сочиво можно украсить сухофруктами, орехами и цукатами.



Снежки

ПОНАДОБЯТСЯ

● 4 яйца; 1,5 стак. сахара; 1 л молока; ванилин

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Отделить белки от желтков. Взбить белки в пышную пену, подсыпая сахар (1 стак). Масса должна увеличиться в 3 раза и хорошо сохранять форму.

2. В кастрюльке довести до кипения молоко (3 стак.) и добавить оставшийся сахар и ванилин.

3. В момент закипания столовой ложкой выкладывать в кипящее молоко взбитый белок и варить снежки 1–2 мин, аккуратно их переворачивая. Готовые снежки вынуть шумовкой на дуршлаг.

4. Приготовить крем. Растереть желтки добела и влить в стакан кипящего молока, непрестанно помешивая, чтобы желтки не сварились. Варить 5 мин до загустения, не давая смеси кипеть.

5. Крем вылить в неглубокую посуду, остудить и на него выложить снежки.

БАБУШКИНА ШКОЛА

Угощайтесь, родные!

Я люблю готовить и особенно печь пироги. Моим родным очень нравятся мои пирожки, и они всегда ждут, когда я приглашу их на чай.

Маргарита Александровна Н., пос. Синявино-1, Ленинградская обл.

Пирожки с горбушей треской

Для теста: 1 л сыворотки, 1 пачка дрожжей, 1/2 пачки маргарина, 2 яйца, 5 стак. муки, 0,5 стак. сахара, 1 ч. л. соли

Для начинки: 0,5 кг трески; 200 г капусты; 1 луковица; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Дрожжи развести в сыворотке. Добавить маргарин, соль, сахар, муку, яйца, соль, вымесить тесто и сформовать шар.

2. Обмазать его маслом, обсыпать мукой и поставить в теплое место. Тесто обмять 2 раза.

3. Треску отварить в подсоленной воде, вынуть косточки. Нарезанные капусту и репчатый лук обжарить до золотистого цвета и соединить с треской.

4. Из теста раскатать лепешки. Положить на каждую лепешку начинку, сформовать пирожки и обжарить на сковороде в растительном масле.

КОНКУРС

Кому как не опытной хозяйке делиться секретами домашней кухни! Если твое фото и рецепт будут опубликованы, получишь приз — 300 руб. Купон на с. 66.

Наталья Павликова, Московская обл., г. Фрязино. Моя бабушка всегда готовила мясо по-деревенски. Три года назад я решила его изменить и добавить несколько продуктов.

Мясо "под шубой"

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг свинины (эскалоп); 3 картофелины; 300 г шампиньонов; 2 помидора; 100 г майонеза; 300 г сыра; 5 зубчиков чеснока; 3 луковицы; соль, перец, петрушка по вкусу; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Лук нарезать кольцами, картофель и сыр натереть на крупной терке. Шампиньоны порезать на 2 части, помидоры — полукольцами, чеснок — тонкими дольками.

2. Противень смазать маслом, блюдо выкладывать слоями. **1-й слой** — мясо, которое нужно поперчить и посолить, **2-й слой** — чеснок и лук, **3-й слой** — подсоленный натертый картофель, **4-й слой** — грибы, на них уложить помидоры, смазанные майонезом, **5-й слой** — тертый сыр и рубленая свежая петрушка.

3. Поставить противень в духовку и выпекать при температуре 220°С (1 час) до появления золотистой корочки.

Светлана Александровна Истомина, г. Набережные Челны, Татарстан. Я пенсионерка. Хочу поделиться своим рецептом, который подходит нам, пенсионерам. Мясо покупать дорого, а это блюдо получается вкусным и дешевым.

Гуляш из легких

ПОНАДОБИТСЯ

1, 500 г легких, 1 луковица; 1 помидор, 1 лавровый лист; соль, перец по вкусу; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Легкие промыть, положить в кастрюлю и варить 2 часа, снимая пену.

2. Готовые легкие нарезать кубиками, посыпать перцем, солью и обжарить на сковороде с маслом.

3. Добавить мелко нарезанный лук и жарить несколько минут.

4. Обжаренные легкие сложить в кастрюлю, прибавить 2 стакана бульона, оставшегося от варки легких, помидор, лавровый лист и варить под крышкой еще 10–15 мин.

5. К столу можно подать с жареной картошкой.

Тамара Алексеевна Соловьева, г. Новокузнецк, Кемеровская обл. Я большая охотница приготовить вкусные блюда — и сложные, и на скорую руку.

Котлеты с грибным соусом

ПОНАДОБИТСЯ

● **Для котлет:** 500 г картофеля; 100 г муки; 2 яйца; 50 г растительного масла; панировочные сухари

● **Для соуса:** 8 грибов (измельченных); 2 ст. л. муки; 2 ст. л. растительного масла; 2 луковицы (нашинкованные); 1 ч. л. соли; 0,5 стак. воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель отварить в "мундире", очистить и размять. Добавить яйца, муку, перемешать. Сформовать котлеты, обвалять их в сухарях и обжарить.

2. Ингредиенты для соуса соединить, обжарить. Котлеты залить соусом.

Полезное лакомство

Мы привыкли к белому сахарному песку и рафинаду, и далеко не все из нас знают, что существует множество видов сахара: помадный, леденцовый и даже жидкий. В основном они используются в пищевой промышленности. На прилавки магазинов попадают два: белый и коричневый

Коричневый сахар производится из тростника. Он намного полезнее привычного белого сахара, который делают из свеклы. Сахарный тростник перерабатывают в течение суток после сбора урожая. Это позволяет максимально сохранить полезные вещества, которые содержатся в растении. Кроме того, коричневый сахар гораздо медленнее усваивается организмом, чем белый, поэтому от него меньше поправляются. И хотя цена нерафинированного тростникового сахара достаточно высока, он без сомнения того стоит!

Фото PhotoXPress(1), архив ИД "Бурда"(4)

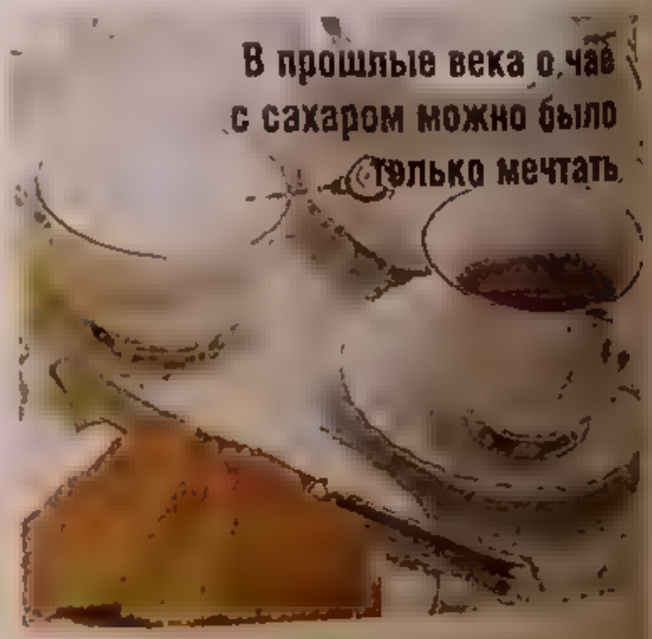
Не жизнь, а сахар!

В начале своей истории сахар не был продуктом питания. В I веке до н. э. он использовался как лекарственное средство и атрибут магических ритуалов у индусов. Спустя некоторое время сахар начали употреблять в пищу, и человечество открыло для себя его сладкий вкус

На протяжении многих веков сахар производили из сахарного тростника. Процесс этот очень трудоемкий. Сахарный тростник должен набирать силу в течение 20 месяцев, и только потом его можно пустить на производство сахара. Да и сам сбор урожая — тяжелое занятие даже для физически крепких людей.

Вначале сахар появился в Индии и Китае, а античный мир узнал его вкус во время военных походов Александра Македонского в Индию.

В Европе сахар вошел в рацион лишь в средние века. До этого еда европейца была в основном пресной или соленой. Однако и после появления сахара в Европе сладкий вкус долгое время оставался



неизвестным простому люду. Ценность этого лакомства была настолько высока, что позволить себе сладости могли лишь короли и высшая знать. Да и те не всегда, ведь сахар был большим дефицитом. Известна курьезная история о том, как английский король Генрих III не мог раздобыть три фунта сахара для торжественных застолий. Зато его потомок, король Генрих VIII, Синяя Борода, славился на всю Европу не только тем, что менял жен как перчатки, но и своей неслыханной гастрономической расточительностью — подумать только, на его обедах под занавес подавали целые фигуры из сахара!

В России сахар появился в XVII веке и также был привилегией высшего сословия. Однако во второй половине XVIII века произошло поистине революционное событие — сахар начали производить из сахарной свеклы. Это сделало сахар более доступным продуктом, но все равно цена его оставалась очень высокой. Сахар был атрибутом богатой жизни. Купеческие дочки в России специально чернили себе зубы, чтобы складывалось впечатление, что они попортились от чрезмерного употребления сахара. Сахарные головы дарили, бережно хранили, ими легко можно было при случае расплатиться. Сахар был универсальной валютой вплоть до второй половины XIX века.

Сейчас мы стараемся ограничивать себя в употреблении этого продукта. И нам сложно поверить в то, что раньше из-за сахара начинались войны. А это так!

КОНКУРС!

В мартовском номере речь пойдет о гречке. Пришли рассказ о ней или рецепт и получи приз за публикацию — 300 руб.

С. А. Морозова, г. Санкт-Петербург.
В "ЛГ!" нравятся оригинальные разделы на любой вкус.

Пончики

ПОНАДОБИТСЯ

250 г творога; 2 яйца; 3 ст. л. сахарного песка; 1/2 ч. л. соды; 8 ст. л. муки (без горки); сахарная пудра для посыпки; 0,5 л растительного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Творог, яйца, сахар, соду, муку соединить и замесить тесто. Скатать из него шарики размером с перепелиное яйцо. В каждом шарике проделать дырку указательным пальцем и опустить в кипящее масло.

3. Готовые пончики выложить на салфетку, охладить и посыпать сахарной пудрой.

Лариса Башкирова. п. п. Акарбиево, Татарстан

Торт "Графские развалины"

ПОНАДОБИТСЯ

Для безе: 7 белков; 63 ч. л. сахара

Для крема: 7 желтков; 250 г сахара; 150 г сливочного масла; 100 мл молока, 0,5 ч. л. ванильного сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Приготовить безе. 7 яичных белков охладить, взбить вручную, постепенно добавляя сахар (по 2–5 ч. л.). Белки взбивать только в одну сторону до густой нерастекающейся пены.

2. На противень постелить бумагу и чайной ложкой выложить взбитые белки. Выпекать безе в духовке при минимальной температуре 45–60 мин.

3. Сделать крем. 7 желтков растереть с 5 ч. л. сахара. Молоко разогреть, добавить 200 г сахара перемешать и довести до кипения. Снять с огня. Горячее молоко ложкой перелить в желтки с сахаром.

4. Смесь поставить на огонь, довести до кипения и остудить. Добавить размягченное сливочное масло, ванильный сахар и взбить. Готовый крем не должен быть густым.

5. Безе обмакнуть в крем и выстроить в форме горы. По желанию торт можно украсить толчеными орехами или тертым шоколадом.

КОНКУРС

Для тела и души

Иногда полезно подумать и о себе, любимой. Предлагаю приготовить вот такую вкуснятину.

Лариса Яхина, г. Пермь

Салат "Витаминка"

ПОНАДОБИТСЯ

- 300 г красно-кочанной капусты
- 2 яйца
- 2 средние луковицы
- 0,5 банки консервированной кукурузы
- 1 упаковка крабовых палочек
- 150 г майонеза
- соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Капусту нашинковать. Луковицы нарезать и ошпарить кипятком. Порезать крабовые палочки.

2. Все перемешать, добавить кукурузу. Положить майонез, посолить и еще раз перемешать.

3. Яйца сварить вкрутую и мелко порезать. Добавить их в салат перед подачей на стол.

Пышка из сыворотки

ПОНАДОБИТСЯ

1 стакан сыворотки; 1/3 ч. л. соли; 1,5 стакана просеянной муки; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сыворотку, соль и муку смешать. Тесто должно получиться по густоте как сметана.

2. Тесто выложить на сковороду и жарить 10 мин.

3. Затем перевернуть на другую сторону и жарить еще примерно 10 мин до полной готовности.

Здоровое питание не значит безвкусное! Согласна? Поделись любимым рецептом и фото и выиграй приз — 300 руб. Купон на с. 66.

Творожок красоты

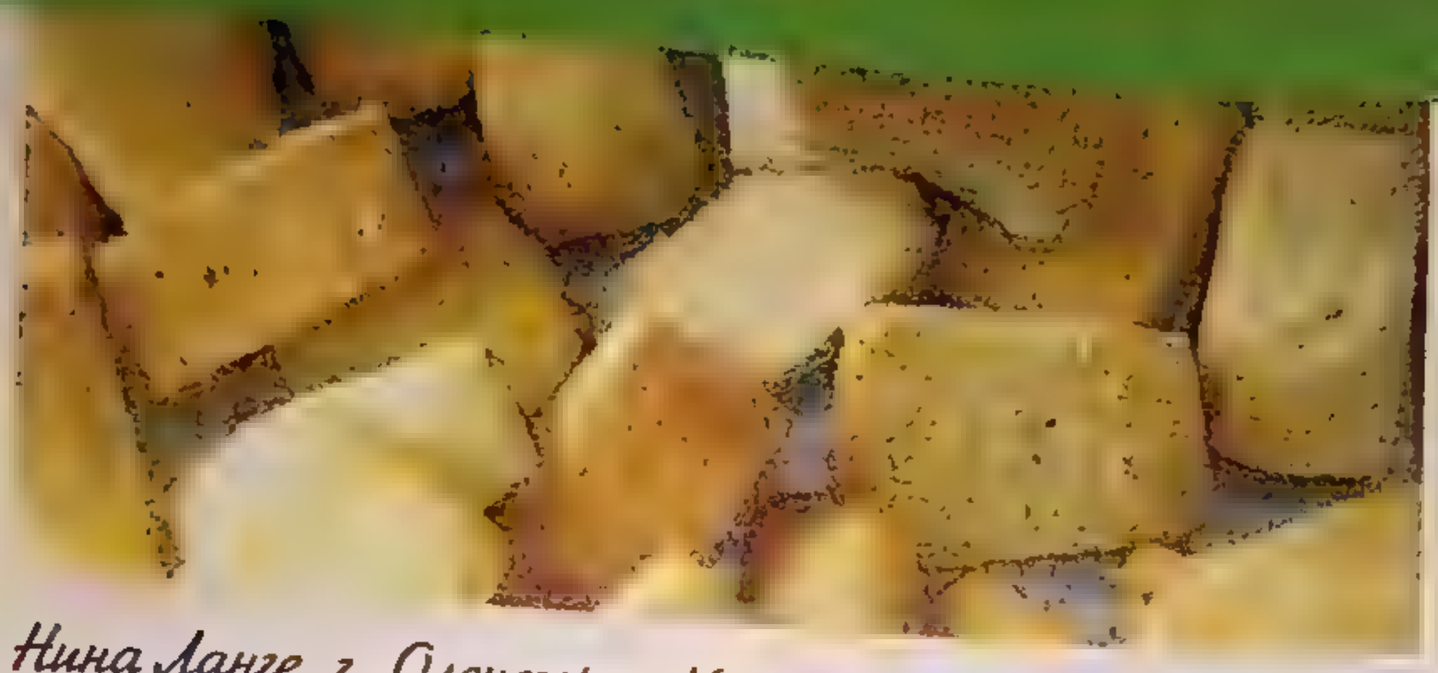
ПОНАДОБИТСЯ

- 100 г мака
- 250 г творога
- 3 ст. л. сиропа шиповника
- ягоды из любого варенья

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мак перемолоть в кофемолке.

2. Добавить творог, сироп шиповника. Все перемешать. Украсить любимыми ягодами.



Нина Ланге, г. Оленегорск. Кроме мужа у меня есть еще один дегустатор моих блюд — годовалый сынишка. У него аллергия на молочные продукты. Ради него мне пришлось вспомнить старый бабушкин рецепт печенья.

Бабушкино печенье "Из банки"

ПОНАДОБИТСЯ

4 стакана муки; 0,5 бутылки растительного масла; 2 яйца; 20 ст. л. сахара; 1 ч. л. соды, гашенной уксусом; 3-литровая банка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца растереть с сахаром, добавить масло, соду. Размешивая, всыпать муку. Замесить тесто.

2. Раскатать тесто толщиной 1,5 см. Разрезать на прямоугольники. Выложить их на противень и поставить в хорошо разогретую духовку.

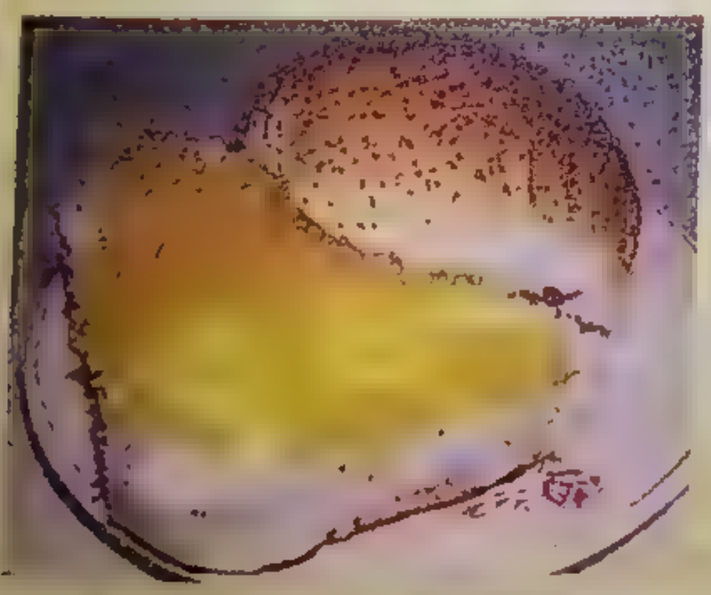
3. Печь 5 мин. Печенье готовится быстро, поэтому нужно смотреть, чтобы не подгорело.

4. Достать противень с печеньем. Дать остыть и подсохнуть в течение 5 мин.

5. Затем переложить его в банку и закрыть крышкой. Там печенье и должно храниться. Это бабушкин секрет. Печенье получается рассыпчатым, мягким и не сухим.

Сергей Хохлов, г. Славянск-на-Кубани. Хочу предложить простой рецепт вкусного и полезного варенья.

Тыквенное варенье



ПОНАДОБИТСЯ

2 кг тыквы; 1,5 кг сахара; 2 апельсина; 2 лимона

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Тыкву, апельсины и лимоны порезать на кусочки и пропустить через мясорубку.

2. В смесь добавить сахар и перемешать. Хранить на холоде.

Светлана Мархасина, г. Выборг. Многие хозяйки не знают, как использовать оставшийся черствый хлеб. Вот отличный рецепт.

Мусс хлебный

ПОНАДОБИТСЯ

160 г черствого ржаного хлеба; 1 г корицы; 80 г ягодного сиропа; 100 сахарного песка; 20 г желатина; 2 стакана воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Хлеб залить водой, добавить сахар, корицу, ягодный сироп и все перемешать.

2. Желатин залить водой в соотношении 1:4, оставить на 40 мин. Затем кастрюльку с желатином поставить в большую кастрюлю с кипящей водой (водяная баня) и подогревать в течение 15–20 мин.

3. Желатин соединить с хлебной массой и хорошо взбить.

4. Мусс вылить в форму и поставить в холодильник. Перед подачей на стол полить ягодным сиропом.

Восточная радость

Я воспитываю сынишку и больше всего люблю вязать и готовить. Вот я и решила поделиться своим любимым рецептом.

Светлана Сарычева, Свердловская обл.

Пирог "Розочка по-восточному"

ПОНАДОБИТСЯ

[illegible] муки; 1 пачка [illegible] быстрого [illegible] дрожжей; 80 г [illegible] цедра 1 лимо[illegible] стакан молока; [illegible] маргарина; 2 яй[illegible] г нежирного [illegible], 0,5 ч. л. [illegible] ванильного [illegible] сахара; по [illegible] 100 г мака, [illegible] изюма, оре[illegible]хов; 1 ч. л. соли; 0,5 стака[illegible] манной крупы; растительное масло для выпекания

Для глазури: 3 ст. л. какао; 2 ст. л. молока, 50 г сливочного масла; 6 ст. л. сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Муку, сахар, лимонную цедру, дрожжи, соль перемешать. Добавить подогретые молоко и маргарин, вбить яйцо и замесить тесто. Поставить его в теплое место на 30 мин.

2. Приготовить начинку: творог растереть с яйцом и ванильным сахаром, добавить мак, изюм и орехи.

3. В смазанную маслом форму всыпать манную крупу.

4. Тесто раскатать в форме прямоугольника, выложить начинку и скатать рулет. Нарезать его ломтиками шириной 2 см. Ломтики выложить в форму плотно друг к другу срезом вниз. Оставить на 15 мин.

5. Форму с пирогом поставить в разогретую до 175°С духовку и выпекать 1 час. Пирог достать из духовки и остудить.

6. Приготовить глазурь. Масло растопить в кастрюльке, добавить какао и варить, помешивая, 30 с. Затем снять кастрюлю с огня, аккуратно всыпать сахар, влить молоко, размешать, опять поставить на огонь и варить 1 мин, постоянно помешивая. Залить пирог горячей глазурью. Когда она застынет — пирог готов.

КОНКУРС

Любишь экзотику? Тогда у тебя наверняка есть рецепты из кухни других народов! Пришли их вместе с фото и купоном на с. 66 и получай за публикацию приз — 300 руб.

Скачкова Наталья, г. Екатеринбург. Мексиканцы знают толк в еде. Оцените и вы.

Тортилья

ПОНАДОБИТСЯ

● 200 г шампиньонов; 4–5 картофелин; 2 крупные луковицы; перец; 6 яиц; соль по вкусу; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Нашинковать соломкой грибы, картофель. Порезать лук.

2. Все обжарить на растительном масле. Грибы и лук лучше жарить отдельно до полуготовности. Потом соединить с полуготовым картофелем, все посолить и довести до готовности под крышкой.

3. Шесть яиц взбить венчиком, добавить в них немного соли, черного перца и залить яичной смесью картофель с грибами. Блюдо должно готовиться до образования по краям твердой корочки. Порезать на порционные куски. Готово!

Н. Жованова, г. Талдом, Московская обл. Спешу поблагодарить вас за столь познавательный журнал.

Лазанья простая

ПОНАДОБИТСЯ

● 0,5 кг любых макарон; 2 луковицы; 2 помидора; 200 г сливок; 5 зубчиков чеснока; 1 куриный или говяжий кубик; 150 г сыра; 50 г сливочного масла; соль; зелень по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Макароны отварить и промыть.

2. Лук нашинковать, чеснок мелко порезать. Помидоры ошпарить, снять с них кожицу и нарезать дольками, сыр мелко натереть.

3. На сковороде разогреть сливочное масло и положить в нее лук, чеснок и помидоры, добавить сливки, раскрошить кубик. Тушить 15 мин.

4. Добавить макароны, сверху посыпать тертым сыром и зеленью. Не перемешивать! Закрыть крышкой и тушить еще 5 мин.

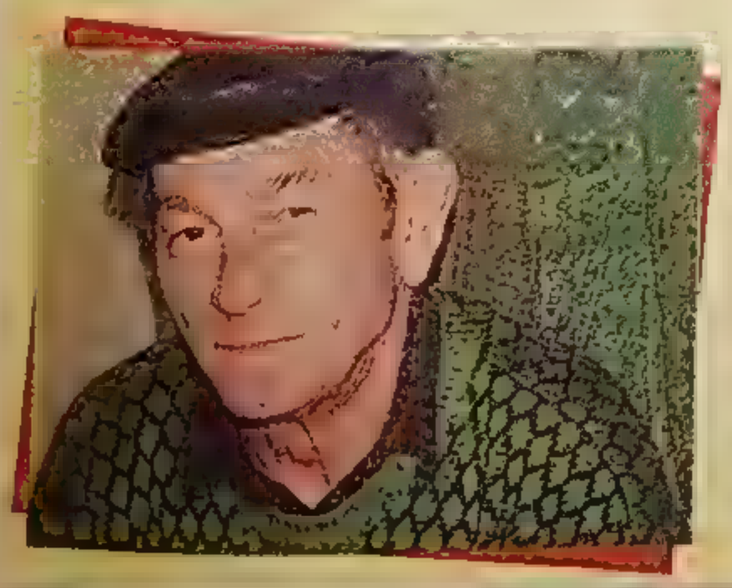
Анатолий Мальцев, Краснодарский край, ст. Отрадная

Перцы по-венгерски

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг сладкого перца; 150 г кореньев петрушки и сельдерея; 150 г цветной капусты; 3 зубчика чеснока; черный молотый перец, соль по вкусу

Для маринада: 100 г столового уксуса, 3 ст. л. соли, 2 ст. л. сахара на 1 л воды



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Порезанные перец, коренья, капусту и чеснок выложить слоями в посуду. Посолить, поперчить. Сверху – гнет. Через сутки залить маринадом и оставить на 12 часов.

2. Заливку слить, прокипятить и вылить в овощи. Продержать 2 раза. Овощи залить горячим маринадом, уложить в банки, хранить на холоде.

Тебе нравится готовить? У тебя есть любимый рецепт? Пришли его вместе с фото. За публикацию — приз 300 руб. Посмотри и заполни купон на с. 66.

Для друзей и родных

Здравствуйте, уважаемая редакция! Мне 15 лет, учусь в 10-м классе. В последнее время стала читать больше книг по кулинарии. Очень понравилось! Теперь я готовлю сама. Несколько раз [illegible] родителей и друзей вы[illegible]ей, а сейчас радую их запеканками с овощами, салатами, [illegible] бутербродами. Получается очень вкусно и полезно! Вот один из моих рецептов.

Татьяна Киселева,
г. Нижняя Салда, Свердловская обл.

Запеканка по-домашнему

ПОНАДОБИТСЯ

- 1,5 кг кабачков
- 7 небольших помидоров
- 30 г голландского сыра
- 2 яйца
- растительное масло
- черный молотый перец, соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Нарезать кабачки квадратиками (если семечки крупные, то их следует убрать) и обжарить на сковороде с растительным маслом, посолить по вкусу.

2. Нарезать помидоры полукольцами, посолить и потушить до готовности в собственном соку.

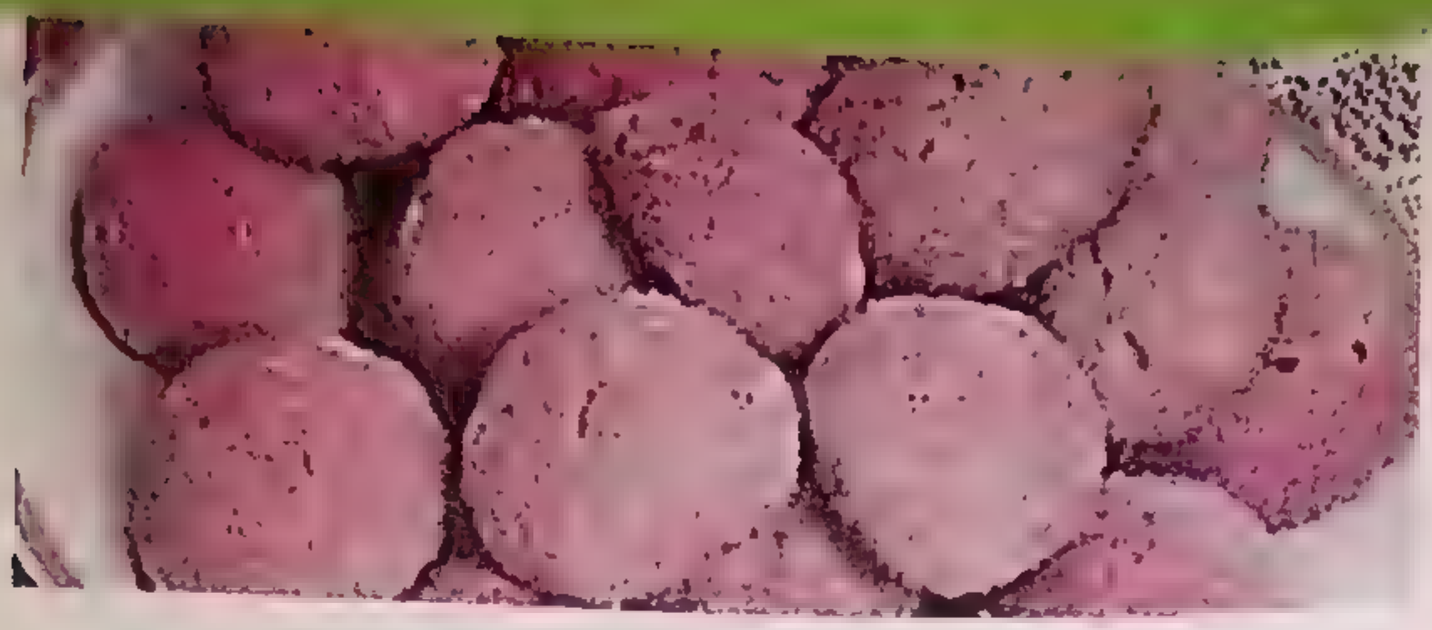
3. Выложить теплые обжаренные кабачки равномерно в форму с бортиками. Сверху положить тушеные помидоры, поперчить.

4. Взбить яйца и залить овощи яичной смесью.

5. Натереть сыр и посыпать им блюдо.

6. Поставить в заранее разогретую до 200°С духовку. Выпекать до готовности яиц.

7. Вынуть, немного остудить при комнатной температуре и подать к столу.



Елена Буздалина, г. Ростов-на-Дону. Я покупаю каждый номер вашего журнала и часто готовлю по рецептам читателей. Все получается вкусно и красиво. Давно собиралась написать вам, и вот наконец такой случай представился. Ребенок приготовил к чаю свои фирменные прянички, мы их сфотографировали и решили поделиться с читателями любимого журнала его коронным рецептом.

Прянички от Дениса

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 стакан рассола (огуречного); 1 стакан сахара; 0,5 стакана подсолнечного масла (без запаха); 1,5 стакана муки; 1 ч. л. соды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рассол, сахар и масло соединить и размешать до однородной массы. Добавить муку, соду и вновь перемешать.

2. Скатать из теста шарики и выложить их на противень, заранее посыпанный мукой. Расстояние между шариками должно быть 2 см.

3. Разогреть духовку до 220° С и поставить в нее противень с прянichками на 10 мин.

Татьяна Евтименкова, Калужская обл. Это любимое блюдо родителей.

Салат "Весна"

ПОНАДОБИТСЯ

● 3 яйца
● 2 свежих огурца
● 100 г майонеза
● соль, зелень по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Огурцы порезать ломтиками.

2. Яйца отварить вкрутую и порезать.

3. Зелень мелко порубить.

4. Все смешать, посолить, заправить майонезом и еще раз тщательно перемешать.

Елена Солодко, г. Уссурийск. В моей большой семье очень любят чебуреки. Но не только с мясом. Моя мама научила меня делать чебуреки с капустой.

Чебуреки с овощами

ПОНАДОБИТСЯ

● **Для теста:** 700 г муки; 0,5 л воды; соль, перец по вкусу
● **Для начинки:** 1 кочан капусты; 2 моркови; 2 луковицы
● **Для фритюра:** 1 стакан растительного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Капусту, лук, морковь порезать и обжарить на растительном масле.

2. В воде развести соль, перец, муку. Замесить эластичное тесто. Раскатать лепешки толщиной 3 мм и диаметром около 20 см. На одну половину лепешки положить тонким слоем начинку, а другой половиной накрыть.

3. Защепить края чебурека и наколоть вилкой в нескольких местах.

4. Жарить чебуреки в разогретом масле до готовности.

Ягоды на снегу

Здравствуйте, уважаемая редакция! Посылаю вам рецепт моего любимого коктейля. Надеюсь, вам и читателям журнала он очень понравится.

Алена Марченко, г. Владивосток

КОНКУРС

Есть и худеть... Тебе это удается? Расскажи как! За публикацию рецепта и фото приз — 300 руб. Не забудь заполнить купон на с. 66!

Коктейль "Ягодный"

ПОНАДОБИТСЯ

- 200 г любых свежих или мороженых ягод
- 1 банан
- 50 г меда
- 1 л нежирного или биокефира

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Ягоды размять в отдельной посуде.

2. В другой посуде размять банан.

3. Банан и ягоды соединить и перемешать.

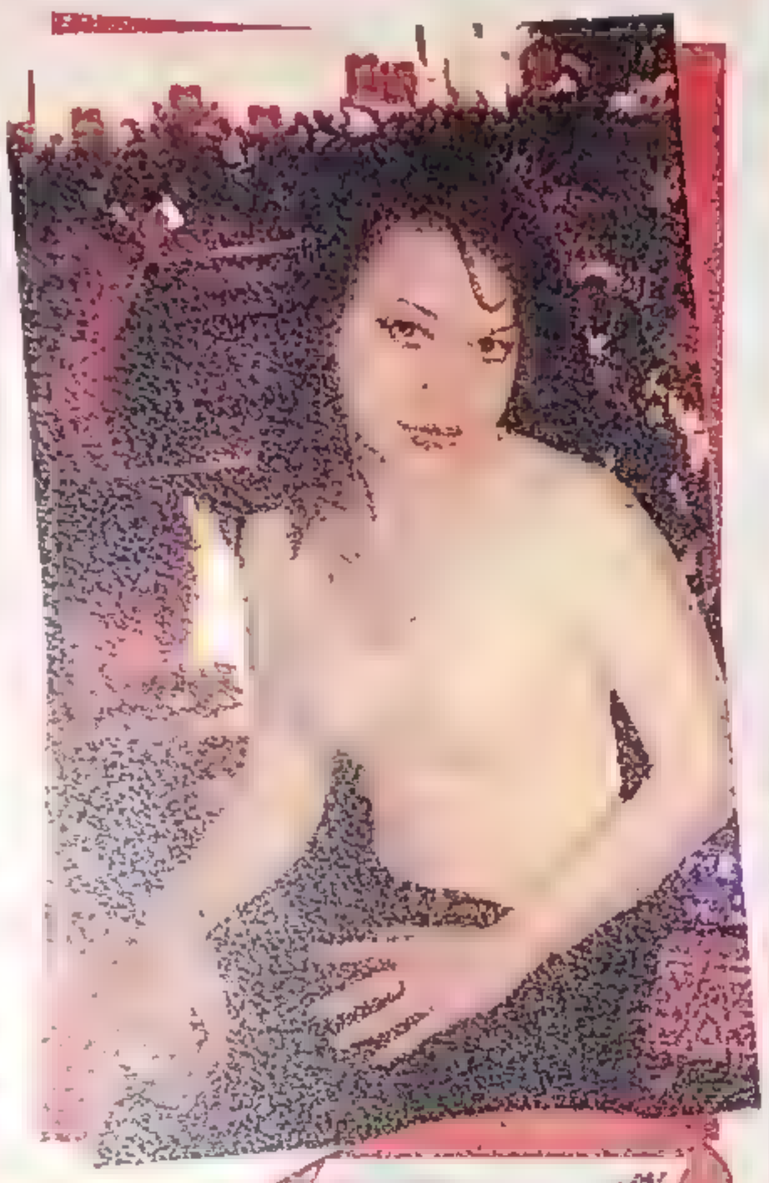
4. Добавить кефир и мед, вновь перемешать.

5. Все взбить миксером или в блендере до консистенции жидкой сметаны.

6. Коктейль готов!

Эвелина Фридрих, г. Старый Оскол, Белгородская обл. Я замужем. Сейчас нахожусь в декретном отпуске.

Салат "Метрополь"



ПОНАДОБИТСЯ

● 200 г риса; 1 банка скумбрии; 100 г сыра; 3 вареных яйца; 1 банка консервированной кукурузы; несколько оливок (без косточек); редис (для украшения); 150 г майонеза; соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Отварить рис в подсоленной воде и остудить.

2. Скумбрию помять вилкой и освободить от костей.

3. Яйца мелко нарезать.

4. Соединить в салатнике рис, рыбу, яйца, кукурузу. Посолить, поперчить, заправить майонезом и перемешать.

5. Украсить салат сыром, натертым на средней терке, редисом и оливками.

Дания Каримова, г. Саранск. Присылаю вам рецепт из своей коллекции и хочу стать участницей вашего конкурса.

Пудинг с яблоками

ПОНАДОБИТСЯ

● 8 яблок; 200 г ржаного хлеба; 1 ст. л. манной крупы; 2 ст. л. сахара; 2 яйца; 1 стакан молока; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Хлеб натереть на терке, слегка обжарить.

2. 6 яблок натереть на мелкой терке и перемешать с обжаренным ржаным хлебом.

3. В хлеб и яблоки добавить манную крупу, сахар, желтки и молоко, тщательно перемешать.

4. Яичные белки взбить в пену и осторожно добавить в смесь.

5. Оставшиеся яблоки порезать дольками. Пудинг выложить в форму для выпекания, сверху украсить яблоками и выпекать в духовке 45 минут.

Утро по-французски

Здравствуйте! Вам пишут сестры-близнецы студентки Алсу и Айсылу. Ваш журнал нам очень нравится, и мы каждый месяц его покупаем. Мы рано остались без матери, поэтому с детства готовим. У нас все получается. 29 ноября 2006 года нам исполнилось 20 лет (юбилей). Угощение для гостей мы приготовили по рецептам из вашего журнала. У нас есть и свои рецепты. На следующий день после праздника мы предлагаем вам "Французский салат красоты". 2 ст. л. овсяных хлопьев, 6 ст. л. кипяченой воды, 3 ст. л. холодного молока, 1–2 ст. л. меда (или 1 ст. л. сахара), 1 большое яблоко (или 4–5 лесных орехов), сок 1 лимона. Овсяные хлопья нужно залить кипяченой водой и оставить на 1 час. Затем добавить молоко, мед или сахар и натертое на крупной терке яблоко (или рубленые орехи). Все перемешать и полить соком лимона. Все просто и вкусно! Приятного аппетита!

Айсылу и Алсу Ахметовы, г. Набережные Челны

Русский дух

Кулебяка русская, вкусная-превкусная. Быстрого приготовления — просто объедение! Посылаю на конкурс рецепт нашего любимого семейного пирога. Это замечательно, что появился такой полезный, содержательный и незаменимый помощник для каждой хозяйки — журнал "Люблю готовить!".

Светлана Лындина, г. Москва

Кулебяка с курицей

ПОНАДОБИТСЯ

Для теста: 3 стакана муки; 3 ст. л. сахара; 1 пакетик быстрых дрожжей; 200 г маргарина; 1 яйцо; 1 стакан молока; 0, 5 ч. л. соли

Для начинки: 1 куриный окорочок; 2 луковицы; соль; специи; 1 яйцо для смазки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Окорочок отварить, прокрутить через мясорубку. К фаршу добавить измельченный и обжаренный лук. Посолить, добавить специи и перемешать. Начинка готова.

2. Дрожжи, сахар, соль, 1 яйцо, размягченный маргарин (180 г) соединить и размешать до однородной массы. Влить стакан теплого молока. Перемешать и всыпать 2 стакана муки, вновь перемешать. 3-й стакан муки добавлять при вымешивании теста рукой. Готовое тесто не должно прилипать к рукам.

3. Тесто разделить на 2 части: большую и маленькую. Форму для выпекания смазать маргарином. Большую часть теста положить в форму и растянуть руками по дну и стенкам. Положить начинку и накрыть меньшей частью теста. Поверхность смазать яйцом.

4. Выпекать в духовке при 150–180°С до появления румяной корочки.

Это интересно!

В словаре Даля указано, что слово "кулебяка" происходит от глагола "кулебячить" – валять руками. В старину слово писалось через "а" – "кулебака".

КОНКУРС

Чак-чак, бялеш, бешбармак — популярные блюда татарской кухни. Ты знаешь и другие? Пришли рецепт, фото и получи после публикации приз — 300 руб.

Олеся Я
одного
журнал
мой му
любим

Чах

ПОНАДО
● 1 бр
7 зубчик
баночка
сливочно
жира); 0
перца; с

ПРИГОТ
1. Ту
мыть, р
обжарит
гретым
румяной

Венера
дарски
онно

Хар

ПОНАД
● 2 кг
картоф
ды; зе
вкусу

ПРИГО
1. М
на кус
лить,
кастрю
2. С

Олеся Яковенко, станица Брюховецкая, Краснодарский край. Ни одного дня не проходит, чтобы мы не заглянули в ваш журнал и не выбрали какую-нибудь вкуснятину. Я и мой муж хотим поделиться с вами рецептом нашего любимого блюда.

Чахохбили из кур по-особому

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 бройлерный цыпленок; 7 зубчиков чеснока; 1 маленькая баночка томатной пасты; 3 ст. л. сливочного масла (или куриного жира); 0,5 ч. л. черного молотого перца; соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Тушку бройлера промыть, разрубить на кусочки и обжарить на сковороде с разогретым маслом или жиром до румяной корочки.

2. Кусочки цыпленка переложить в кастрюлю и залить водой так, чтобы верхушка мяса была видна. Кастрюлю закрыть крышкой и тушить 30 мин на среднем огне.

3. Затем добавить томатную пасту. Тушить еще 15 мин, потом положить измельченный чеснок и черный перец.

4. Оставить кастрюлю на плите на 1 час. Можно подавать с отварным картофелем.

Венера Саркисян, станица Андрес-Дмитровская, Краснодарский край. Хочу поделиться рецептом традиционного армянского блюда.

Хашлама

ПОНАДОБИТСЯ

● 2 кг мяса (говядины); 1,5 кг картофеля; 0,5 кг лука; 3 л воды; зелень; соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мясо промыть, разрезать на кусочки по 3–5 см, посолить, поперчить. Положить в кастрюлю и варить 20 мин.

2. Снять пену, положить порезанный кольцами лук и варить 20 мин.

3. Добавить нарезанный дольками картофель и варить до готовности. Перед подачей посыпать рубленой зеленью.

Ольга Котова, г. Новокузнецк. Мне 54 года. Рецепты собираю с 25 лет.

Самса с мясом

ПОНАДОБИТСЯ

● **Для теста:** 1 кг муки; 2 стакана воды; говяжий жир, 1 яйцо для смазки; 2 ч. л. соли

● **Для фарша:** 400 г мяса; 300 г муки; 2 луковицы; соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто, скатать в шар, завернуть в салфетку и дать расстояться 10 минут. Раскатать тесто в тонкий пласт (1 мм), смазать поверхность растопленным говяжьим жиром. Скрутить рулон и разрезать его на куски шириной 5 см. Каждый кусочек раскатать скалкой в сочни (лепешки). Придать сочням разные формы (треугольник, круг), смазать яйцом и выпекать до золотистого цвета.

2. Мясо пропустить через мясорубку, добавить нашинкованный кольцами лук, муку, поперчить, посолить и пассеровать на сковороде до готовности. Готовый фарш охладить и положить сверху на самсу.

Вкусный п

Кулинария — мое хобби. На этой фотографии я приготовил новогодний стол для моей семьи. Хочу поделиться рецептом блюда, которое в преддверии грядущих праздников пригодится всем.

Сергей Кучук, г. Минск

"Снеговик"

ПОНАДОБИТСЯ

● 125 г творога; 1 плавленый сырок; 3 яйца; 50 г сливочного масла; 2 ч. л. майонеза; 100 г любых орехов; 1 маленькая вареная морковь; 1 крупный зубчик чеснока; 1 пучок зелени (укроп, петрушка); 2 горошины черного перца (или 2 гвоздики); соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и отделить белки от желтков. Желтки натереть на мелкой терке и перемешать с 1/3 плавленого сырка.

2. Орехи измельчить блендером или в миксере, соединить с 2 ч. л. майонеза и массой из растертых с плавленым сырком яичных желтков.

Тамара Юшкова, г. Воронеж. Блюдо простое, но, поверьте, безумно вкусное! Последний раз я готовила его на день рождения своего любимого внучка.

Салат "Деликатесный"

ПОНАДОБИТСЯ

● 200 г куриного филе; 400 г говяжьего языка; 300 г свежих шампиньонов; 300 г консервированной спаржи; 1 пучок зелени сельдерея; 250 г майонеза; перец черный молотый, соль по вкусу; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Филе и язык отварить, порезать небольшими кусочками. Сварить грибы и немного спассеровать их на растительном масле, затем нарезать тонкими ломтиками.

2. Мелко нарубить спаржу и сельдерей. Все перемешать, посолить, поперчить и заправить майонезом. Салат готов. Лучше готовить этот салат за 12 часов до подачи на стол, чтобы он хорошо пропитался.

3. Сделать украшения.

Мухомор на лесной полянке. Отварить вкрутую яйцо, срезать верхнюю часть — это ножка гриба. На яйцо положить срезанную верхушку помидора как шляпку. Пятнышки сделать из майонеза.

Свинка. Отварить небольшую морковку. Яйцо сварить

праздник

3. Все хорошо перемешать. По консистенции желтковая масса с орехами должна быть как мягкий пластилин.

4. Чеснок размять в чесночнице, соединить с творогом, посолить и перемешать. Добавить мягкое сливочное масло и оставшуюся часть плавленого сырка.

5. Из желтковой массы слепить 3 шарика: большой, средний и маленький. Шарики нужно облепить со всех сторон творожной массой и поставить друг на друга: внизу — большой, в середине — средний, наверху — маленький. Получится снеговик. Из веточек укропа связать косичку. Получится "елочка". Ее нужно поставить рядом со снеговиком. Глазки снеговику нужно сделать из гвоздики или горошин перца. Руки — из веточек укропа.

6. У вареной морковки нужно отрезать утолщенный кончик и поставить его Снеговику на голову — получится шапочка. Из кружочка морковки вырезать ротик. Острый кончик морковки — это носик. Волосы сделать из веточек петрушки. Оставшиеся белки растереть на терке и посыпать снеговика, елку и тарелку.

КОНКУРС!

Ты знаешь, как украсить блюда и необычно накрыть стол? Напиши нам, пришли фото и выиграй 300 рублей. Не забудь заполнить купон на с. 56!

вкрутую и очистить — это свинка. Кружочек вареной моркови разрезать пополам и сделать свинке ушки. Пятачок также сделать из кусочка моркови. Глазки — из двух горошин черного перца.

Анна Мозговкина, г. Обнинск

"Елочка"

ПОНАДОБИТСЯ

2,5 стакана муки; 250 г маргарина; 2 стакана сахара; 0,5 ч. л. соды; 1 ч. л. соли; 2 яйца; 0,5 стакана изюма; цедра 1 лимона; 100 г сахарной пудры или 3 ст. л. молотой корицы; растительное масло для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Маргарин размягчить и растереть его с сахаром

2. Добавить яйца, соль, соду, продолжая интенсивно взбивать

3. Аккуратно всыпать муку и тщательно вымесить тесто

4. В готовое тесто положить изюм и натертую на мелкой терке цедру лимона. Еще раз перемешать.

5. Тесто выложить в смазанную маслом форму для выпекания и руками распределить его по дну и бокам формы.

6. Выпекать в духовке 20–30 минут при температуре 200°С.

7. Готовую елочку посыпать сахарной пудрой или молотой корицей.

Традиция отмечать Новый год с елкой появилась в России в 1699 году. Петр I повелел москвичам в ночь на 1 января пускать фейерверки и наряжать елки. В старину елки украшали красными яблоками, орехами и крашеными яйцами.

Старинные рецепты

Моя мама Лариса Александровна изумительно готовит, но есть блюда, которые мы с нетерпением ждем весь год. Среди них — старинный польский рождественский рулет.

Ольга Куралович, г. С.-Петербург

Рождественский [illegible]

ПОНАДОБИТСЯ

Для теста: 1 кг муки, 250 г сливочного масла; 6 желтков, 250 г сахарного песка; 0,5 л молока, 50 г дрожжей; 1 ч. л. ванильного сахара; цедра 1 лимона; 2 ч. л соли, 1 яйцо для смазки

Для начинки: 0,5 кг мака; 200 г сахара; 3 ст. л. меда; 1 ст. л. сливочного масла; 6 белков, по 0,5 стакана измельченных изюма, миндаля, цукатов

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Приготовить опару. Смешать стакан молока, стакан муки, 1 ст. л. песка и дрожжи. Если дрожжи сухие, то сначала их нужно перемешать с мукой. Опару поставить в теплое место приблизительно на 3 часа.

2. Желтки с сахаром взбить добела, добавить оставшиеся молоко, муку, ваниль, лимонную цедру. Перемешать.

3. Влить в эту смесь опару. Месить тесто до тех пор, пока оно не начнет отставать от рук. Затем поставить в теплое место. Когда тесто хорошо поднимется, его нужно замесить вторично с теплым растопленным маслом и дать подняться еще раз.

4. Мак ошпарить кипятком, процедить, залить водой и варить около 2 часов. Затем отцедить и пропустить через мясорубку 3 раза. Смешать с сахаром, медом, белками, изюмом, миндалем, цукатами, сливочным маслом и жарить 5 минут. Белки взбить в пену, добавить в маковую массу и осторожно перемешать.

5. Тесто разрезать на 4 части и каждую раскатать в пластину длиной 40 см. На каждую пластину положить начинку и осторожно свернуть в рулет. Выпекать рулеты в духовке 50 минут при температуре 200°С. В конце выпекания сверху смазать рулеты чаем или яйцом для образования золотистой корочки.

КОНКУРС

Десерт — сладкий финал обеда! Пришли рецепт и фото своего кулинарного шедевра и получи после публикации приз — 300 руб. Купон ты найдешь на с. 66.

Вика Шабанова, г. Томск. *Я увлеклась кулинарией, особенно мне нравится печь торты.*

Торт "Фруктовое настроение"

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 3 яйца; 150 г сахара; 300 г муки; 1 ч. л. разрыхлителя, растительное масло
- **Для крема:** 0,5 стакана сахара; 400 г сметаны; 0,5 банки сгущенного молока
- **Для украшения:** 3 белка; 3 ст. л. сахар. пудры; 1 ч. л. лимонного сока; 100 г сдобного печенья; 1 киви; 1 апельсин; 1 мандарин

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца, 1 ст. л. воды и сахар тщательно перемешать. Затем добавить муку с разрыхлителем и замесить тесто.

2. Тесто выложить в форму, смазанную маслом, и выпекать в духовке 25 мин при 180°С.

3. Сметану и сахар взбить, постепенно добавляя сгущенку.

4. Остывший корж разрезать вдоль на две половинки. Нижнюю промазать кремом. Накрыть второй половинкой и обмазать торт кремом со всех сторон. Оставить на 1 час.

5. Белки взбить с сахарной пудрой, добавить лимонный сок. Полученную пену нанести на торт. С боков торт присыпать толченым печеньем. Верх украсить фруктами.

Ольга Захарченко, г. Омск. *Я собираю рецепты и делюсь ими с подругами.*

Торт "Банановый рай"

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 3 яйца; 250 г майонеза; 1 банка сгущенки; 1 дес. л. гашеной соды; 1,5 стак. муки, 1 ч. л. ванилина. **Для крема:** 100 г сметаны; 1 стак. сахара. **Для начинки:** 2 кг бананов; 0,5 стак. молотых грецких орехов

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

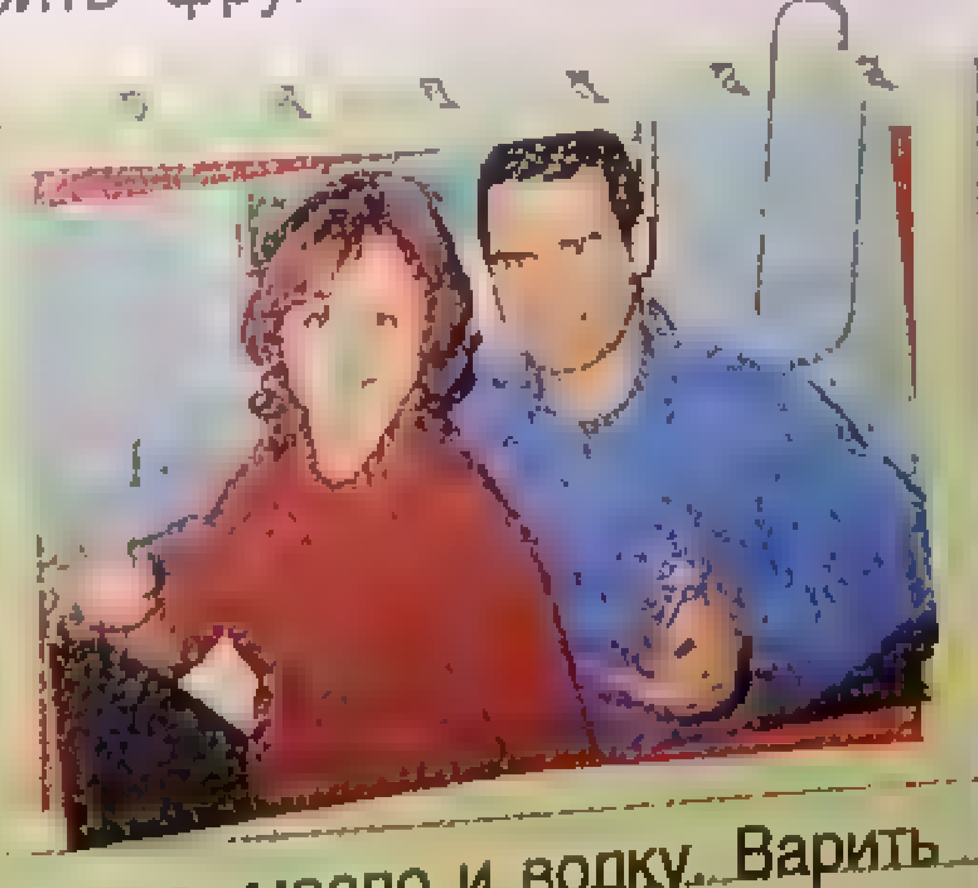
1. Замесить тесто и испечь 3 коржа: два тонких, один толстый. Для крема смешать 2/3 части сметаны и стакан сахара.

2. Один тонкий корж смазать оставшейся сметаной. Из толстого вырезать середину и выложить на тонкий корж. В отверстие толстого коржа уложить порезанные бананы, полить кремом (1/2 от общего количества).

3. У второго тонкого коржа также вырезать середину, заполнить бананами, полить кремом. Вырезанную серединку уложить сверху.

4. Соединить все части и украсить торт орехами.

Юлия Баталина, г. Аксай *У любой хорошей хозяйки есть фирменные блюда.*



Трюфели "Наслаждение"

ПОНАДОБИТСЯ

- 2,5 стак. сахара; 3 ст. л. какао; 0,75 стак. молока; 50 г сливочного масла; 1 ст. л. водки; 1 пачка сухой детской смеси "Малыш"; пакетик кокосовой стружки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Размешать сахар, какао, молоко, масло и водку. Варить на медленном огне до растворения сахара. Остудить и небольшими порциями, помешивая, добавлять смесь "Малыш".

2. Скатать шарики, придать им форму трюфелей и обвалять в кокосовой стружке.

Евгения Козякова, г. Новосибирск. Познакомилась с вашим журналом всего 2 месяца назад и теперь не собираюсь с ним расставаться. Отправляю рецепт, который пользуется в нашей семье большой популярностью.

Чоко-пай по-русски

ПОНАДОБИТСЯ

- 900 г тонкого овсяного печенья; 400 г творожной массы с изюмом; 100 г сметаны
- **Для глазури:** 130 г сахара; 4 ст. л. горячего молока; 2 ст. л. какао; 70 г сливочного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Половину овсяного печенья намазать творожной массой. На каждое печенье нужно положить 1 ст. л. массы. Сверху положить печенье без творога и слегка прижать.

2. Приготовить глазурь. Сахар смешать с какао и маслом, влить молоко. Поставить смесь на плиту и варить на умеренном огне, постоянно помешивая, до полного растворения сахара.

3. Пирожное полить горячей глазурью. Как остынет, можно подавать к столу.

Любовь Маршина, г. Королев. Ваши рецепты — чудо! И быстро, и вкусно, и по деньгам приемлемо. Посылаю рецепт своего торта. Наши друзья всегда ждут его на Новый год!

Торт "Праздничный"

ПОНАДОБИТСЯ

Для теста:

- 6 яиц
- 1 стакан сахара
- 1 стакан просеянной муки

Для безе:

- 4 белка
- 1,5 ст. л. сахара
- 1/3 ч. л. соли
- 0,5 ч. л. лимонного сока

Для крема:

- 1 банка вареной сгущенки
- 250 г сливочного масла

Для пропитки:

- 50 г любого спиртного
- 2 ст. л. любого варенья

Для украшения:

- 1 стакан грецких орехов

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Желтки отделить от белков. Белки убрать в холодильник, а желтки растереть с сахаром добела (сахар должен совсем раствориться).

2. В растертые желтки маленькими порциями добавлять муку, постоянно помешивая только в одну сторону.

3. 2 белка взбить, немного посолить и аккуратно соединить с желтками и мукой, помешивая их также в одну сторону.

4. В форму, смазанную сливочным маслом, вылить тесто и поставить в разогретую до 250°С духовку на 10 минут.

5. Духовку не открывать, снизить температуру до 180°С и держать еще 30 минут.

6. Осторожно вынуть торт из формы и дать остыть.

7. Приготовить безе. 4 белка перемешать с 0,5 ч. л. лимонного сока, добавить половину сахара и взбить вручную или миксером. Когда масса увеличится в 3 раза, добавить оставшийся сахар. Взбивать до тех пор, пока не получится масса, которая не будет стекать с ложки.

8. Смазать маслом противень, выложить ложкой безе и выпекать до готовности при температуре 100°С. Дать остыть, потом снять.

9. Приготовить крем. Тщательно размешать сгущенку с размягченным маслом.

10. Остывший корж разрезать на 2 коржа. Первый пропитать смесью варенья со спиртным. Смазать кремом, уложить безе (сколько поместится). Промежутки заполнить кремом с орехами и накрыть вторым коржом.

11. Весь торт смазать кремом, со всех сторон посыпать орехами. Сверху посыпать орехами и украсить безе.

Марина Брынчукова, г. Ханты-Мансийск. *Этот кекс очень любят мои мужчины — муж и двое сыновей — за его вкусноту и красоту. Попробуйте, не пожалеете.*

Бисквитный кекс "Мраморный"

ПОНАДОБИТСЯ

● 3 стак. муки; 3 яйца; 2 стак. сахара; 1 стак. кефира; 200 г маргарина; 1 ч. л. гашеной соды; 1/3 ч. л. соли; 1–2 ч. л. какао; растительное масло для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Белки взбить до пены. Сахар растереть с желтками и кефиром. Соду, соль, размягченный маргарин соединить с мукой. Все перемешать до однородной массы.

2. Массу разделить на 2 части. Большую часть оставить белой, в меньшую часть (примерно 1 стакан от всей массы) добавить какао.

3. Форму для выпекания смазать растительным маслом, посыпать мукой. Выложить в нее белое тесто, а сверху — шоколадное

4. Разогреть до 200°С духовку и выпекать кекс 1–1,5 часа (готовность проверять спичкой: сухая — значит готов).

Любимая "Мазурка"

Здравствуйте, большое вам за все спасибо и побольше читателей. На фото вся наша большая семья за праздничным столом. Часто я готовлю пирог "Мазурка". Беру 1 стак. кураги; 1 стак. чернослива без косточек; 1 стак. изюма; 1 стак. дробленых грецких орехов; 1 стак. сахара; 1 стак. муки; 0,5 стак. сметаны, 0,5 ч. л. гашеной соды; 1 желток. Курагу, чернослив, изюм замачиваю на 30 мин. Затем курагу и чернослив режу. Желток перемешиваю со сметаной и сахаром, добавляю соду, муку и замешиваю тесто. В тесто кладу курагу, чернослив, изюм и орехи. Вновь перемешиваю. Смазываю противень маслом и растягиваю на нем тесто толщиной 1 см. Выпекаю в духовке, разогретой до 220°С, 15 мин.

Елена Немыкина, г. Владивосток

Лола Курбанова, г. Саратов. *Я очень люблю готовить. Это мой любимый рецепт. Надеюсь, вам понравится.*

Рулет "Сластена"

ПОНАДОБИТСЯ

● 3 яйца
● 1 стакан сахара
● 1 ч. л. соды
● 1 стакан муки
● 50 г сливочного масла
● 100 г любого джема

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца взбить с сахаром с помощью венчика или миксера.

2. Во взбитые яйца добавить муку и соду, перемешать и опять взбить.

3. Духовку разогреть до 170°С. Противень хорошо смазать кусочком сливочного масла.

4. Тесто вылить на противень, поставить в духовку и выпекать 10–15 минут.

5. Вынуть корж. Пока он горячий, смазать джемом и скрутить рулетом. Можно сразу подавать к столу.

Совет от Лолы

● **Этот рулет вкуснее всего с клубничным джемом.**

Время приготовления: 2 ч
Количество порций: 6

Екатерина Саблина, г. Казань. Очень нравится печь для своих близких. Рецепт, которым делюсь сегодня с вами, — любимый!

Тертый пирог с вареньем

ПОНАДОБИТСЯ

- 1,5–2 стакана муки
- 2 яйца
- 1 стакан сахара
- ванилин на кончике ножа
- 0,5 ч. л. соды, гашенной уксусом
- 200 г маргарина
- 200 г любого варенья или джема
- растительное масло без запаха для выпекания.

ПРОВЕРЕНО ЛГ РЕДАКЦИЯ

Печать означает, что блюдо приготовлено редакцией по рецепту читателя.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Муку, яйца, сахар, ванилин, соду и маргарин перемешать и замесить тесто, по консистенции напоминающее пластилин.

2. Разделить тесто на 2 неравные части (1/3 и 2/3). Маленькую убрать в морозильник на 1 час. Большую часть теста раскатать на противне, предварительно смазанном растительным маслом.

3. На тесто выложить варенье или джем и равномерно распределить лопаточкой.

4. Достать тесто из морозильника и натереть на крупной терке на поверхность пирога.

5. Духовку нагреть до 200°С, поставить в нее противень с пирогом и выпекать в течение 20–25 мин.

Совет от Ирины Жуковой

В качестве начинки для этого пирога можно использовать сухофрукты (чернослив, курагу, изюм). Сухофрукты предварительно нужно замочить в воде на 1–1,5 часа. Затем очень мелко порезать.

Марина Коренева, г. Самара. Безе — любимое лакомство моего детства. У меня двое детей, а своим привычкам я не изменила.

Воздушные корзиночки с безе

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 2 стакана муки; 2 ст. л. сахара; 200 г сливочного масла или маргарина; 2 яйца
- **Для начинки:** 0,5 банки вареного сгущенного молока, 200 г орехов (лесных или грецких)
- **Для безе:** 3 белка; 0,3 стакана сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто: сварить вкрутую 2 яйца и отделить желтки от белков. Желтки растереть с сахаром и маслом. Постепенно добавлять муку, постоянно перемешивая. Сделать из теста корзиночки: взять специальные формочки для выпечки и распределить тесто по дну и бокам формочек таким образом, чтобы серединка осталась пустой. Выпекать при температуре 200°С. Корзиночки остудить. В центр каждой корзиночки положить 1 ч. л. вареной сгущенки и вдавить в нее лесной или грецкий орешек.

2. Приготовить безе. Взбить белки, понемногу добавляя сахар. Массу ложкой выложить на противень, предварительно покрытый пергаментом.

3. Выпекать безе при температуре 100°С 1 час. Затем духовку выключить, приоткрыть дверцу и не вынимать безе до полного охлаждения духовки.

4. В каждую корзиночку положить безе и поставить в духовку, нагретую до 100°С, на 30 минут.

Совет от Ирины Жуковой

Пергаментную бумагу, на которой будет выпекаться безе, нужно хорошо смазать любым растительным маслом, чтобы пирожные не прилипли. А сами безе нужно выкладывать на расстоянии 3–4 см друг от друга.

Рецепт для Марины Борисовой

В ноябрьском номере, в рубрике "Делимся секретами", прочитала письмо Марины Борисовой с просьбой подсказать рецепт начинки для пирожков с капустой и яйцами.

Спешу ответить и высылаю рецепт, который понравится всем. На средний вилок капусты понадобится немного растительного масла, 50 г сливочного масла, 1 небольшая луковица, 2 яйца и соль. Капусту нашинковать нетолстой соломкой и обжарить на растительном масле. Пока обжаривается капуста, лук мелко нарезать и обжарить на другой сковороде до золотистого цвета. Когда капуста будет наполовину готова, добавить к ней лук, посолить по вкусу. В конце готовки разбить в капусту с луком яйца, хорошенько перемешать, накрыть крышкой и "потомить" пару минут. Когда остынет, можно начинять пирожки.

Татьяна Кочеткова, г. Ангарск, Иркутская обл.

Крошка-картошка

Чтобы картошка быстрее сварилась, в кастрюлю нужно положить 1 ст. л. маргарина. Для картофельного пюре нужно использовать только горячее молоко. Если взять холодное, то пюре приобретет серый оттенок. Во время жарки картофеля румяная корочка иногда появляется раньше, чем приготавливается сам картофель. В этом случае можно подлить в сковороду немного кипяченой воды, убавить огонь и плотно закрыть сковороду крышкой. Через 3 мин блюдо будет готово.

Людмила Скрипкина, с. Грабово, Пензенская обл.

Пекитесь пироги

Когда я пеку пирог с начинкой из овощей или свежих фруктов, тесто посыпаю белыми сухарями и только затем выкладываю начинку. Сухари впитывают в себя лишнюю влагу. Сок от начинки не вытекает из пирога на противень и не пригорает.

Если я собираюсь выпекать кекс, то накануне растираю желток со щепоткой соли и ставлю его в холодильник на ночь. Кекс получается насыщенного ярко-желтого цвета.

Если отварить капусту в молоке, то начинка для пирога будет вкуснее.

Анна Чиркова, г. Лиски, Воронежская обл.

Заметки о мясе

При приготовлении мороженого мяса следует помнить, что время, необходимое для его варки, жарения или тушения, несколько меньше, чем для свежего.

- Из 1 кг сырого мяса получается приблизительно 600 г вареного или 620–650 г жареного.
- Говядина приобретает приятный вкус, если за несколько часов до тушения намазать ее горчицей, дать мясу постоять и затем потушить его (горчицу смывать не нужно).
- Чтобы мясо птицы получилось нежным, прежде чем готовить, его нужно натереть разрезанным лимоном или свежевыжатым лимонным соком.
- Мясо будет значительно быстрее тушиться, если добавить к нему томат-пюре или щепотку лимонной кислоты.

Татьяна Певченко, пос. Арсеньево, Тульская обл.

Красный рис

Воду после варки очищенной свеклы не выливайте. Отварите в ней рис — и он приобретет красивый красноватый оттенок. Воду из-под свеклы можно использовать вместо молока для приготовления пюре. Выложите на блюдо рядом горками обычное пюре и пюре, слегка подкрашенное свекольным отваром.

Наталья Гаврилюк, г. Красноярск

Закрома чеснока

Я храню чеснок в растительном масле без запаха. Чищу его, складываю в стеклянные баночки, заливаю маслом и ставлю в холодильник. А можно растопить парафиновую свечку, окунуть в парафин головки чеснока, затем положить в картонную коробку (закрывать ее не нужно) и поставить в кладовку.

Валентина Шегурова, г. Дзержинск

Как хранить лимон

Чтобы сохранить начатый лимон, положите его срезом на политое уксусом блюдечко или заверните в салфетку, слегка смоченную уксусом.

Если вы заметили, что лимон все же начинает засыхать, опустите его в холодную воду, так он не только сохранит свежесть, но и станет сочнее.

Ольга Мелешкина, г. Рязань

Замесим тесто

Взбитые в крепкую пену белки и тесто нужно перемешивать очень осторожно, чтобы не вытеснить поглощенный белками воздух. В противном случае тесто не поднимется.

- Если в бисквитное тесто добавить ложку коньяка, изделия из такого теста будут рассыпчатыми и воздушными.
- Дрожжевое тесто для блинов не нужно мешать, после того как оно подойдет. Иначе блины не будут пышными.
- Мягкое, липкое тесто лучше раскатывается, если накрыть его промасленной бумагой или полиэтиленовым пакетом.
- Не вымешивайте долго песочное тесто: оно станет плотным а изделия из него — жесткими.
- При приготовлении сдобного теста не заменяйте молоко водой, иначе тесто при выпечке потемнеет, а вкус ухудшится.
- Не смазывайте края слоеного теста взбитым яйцом. Слипшиеся края не дадут тесту подняться.
- Если тесто в духовке начало пригорать, поставьте вниз емкость с холодной водой.
- Чтобы пироги не черствели, сложите их в стеклянную посуду, положите сверху кусочек хлеба и накройте крышкой.

Л.М. Голованова, г. Кировск, Мурманской обл.

Овощная грядка

Чтобы уменьшить горечь нарезанного лука, промойте его под струей холодной воды.

- Свекла варится 3–3,5 часа. Но если поварить ее 1 час и поставить на 10 мин под холодную воду, она будет готова. Чтобы свекла была сочной, ее следует отваривать, не очищая кожуру и не обрезая корешки. А вот сахарную свеклу обязательно очищают, так как кожица придает ей горьковатый привкус.
- Овощи нельзя оставлять в воде после того, как они сварились. Иначе они становятся водянистыми.
- В салат из редьки лучше добавить лук, обжаренный на растительном масле. Хороша редька с тертой морковью, сдобренная небольшим количеством майонеза.

Валентина Николаевна Васильева, г. Анапа

С хрустом

В салат из квашеной капусты можно добавить не только яблоки, но и дольки апельсина или лимона, заранее очищенные от кожицы.

Перекисшую квашеную капусту нужно промыть в теплой кипяченой воде и слегка отжать.

Вместо уксуса и лимонного сока овощные салаты можно заправить капустным рассолом.

Жанна Кормцхина, г. Тольятти

Ищу рецепт

Я давно хотела узнать, как готовится коктейль "Гоголь-моголь". Однажды пробовала его в кафе, и он мне очень понравился. Рецепт я конечно же постеснялась спросить у повара. В нем точно был коньяк, ванилин, яйца, мускатный орех. А что еще, не могу сообразить. Может быть, кто-то знает, как и из чего его делают?

Виктория Поспелова, г. Невинномысск

Конкурс!

У тебя есть что подсказать другим хозяйкам? За опубликованный совет — приз 300 руб.

Двое в сумке

Прошлой зимой отправилась моя жена в магазин за мясом на суп. Через час — звонок. Открываю дверь: стоит Надя с двумя сумками, а у ног — собака, дворняжка типа терьера. "Вот, увязалась за мной, когда я из магазина шла. Что делать, не знаю, на завтра минус 25 обещали. Замерзнет ведь..." Пришлось впустить. Но обиделся: вот когда я с работы котенка принес, меня с ним обратно отправили, потому что не посоветовавшись взял, а у нее, видите ли, на кошек аллергия..." "Давай, говорю, сумки отнесу". "Да ладно, они не тяжелые, смотри свой хоккей". Когда тайм кончился, пришел на кухню и вижу: на полу стоит миска, а из нее с аппетитом едят наше суповое мясо собака (мы ее потом Чуней назвали) и два щенка — черненький и беленький. Вот, оказывается, что во второй сумке было!

Виктор Петрушин, г. Москва

Страсти на кухне

Это случилось месяц назад. Очень захотелось мне оладьев из печени. А мясорубка моя вышла из строя. Я позвонила зятю. Они с дочкой живут этажом выше. Зять пришел со своей мясорубкой и принялся за дело. Печень прокручивали сырой с луком. А перед тем как положить ее в мясорубку, мы ее разрезали на кусочки, так удобнее. Руки у зятя по локоть были в печени (уж очень похоже на густую кровь).

Вдруг звонок в дверь. Зять пошел открывать. Руки, естественно, помыть забыл. На пороге стоит соседка (ей далеко за 70). В глазах неподдельный ужас. Тут соседка увидела меня и, немного подумав, осторожно спрашивает у зятя: "А где твоя жена?"

Мы ответили, что дома. Соседка успокоилась и отправилась домой, так ничего больше и не спросив. Видимо, со страху забыла, зачем приходила. А я до сих пор боюсь у нее спросить, что она тогда подумала.

Лариса Болотова, г. Апатиты, Мурманская обл.

Собачья каша

Пришла я с подругой домой к моей сестре. Она обещала угостить нас вкусным обедом. Приходим, а Лены нет. Убежала куда-то по делам и записку оставила, что обед наш на плите. Мы с Иринкой увидели кастрюльку, а там аппетитная перловая каша с мясом. Мы взяли тарелки, вооружились ложками и наложили себе по полной тарелке. Съели. Иришке так каша понравилась, что она еще полную тарелку положила. Сидит ест с удовольствием. В это время вернулась сестра. Зашла на кухню и увидела, как Ира перловку уплетает, а рядом стоит пустая кастрюлька. Лена говорит: "Девчонки, зачем же вы собачью кашу съели, чем же я теперь кормить собаку буду?" Мы так и покатились со смеху. А наш настоящий "человеческий" обед — котлетки с картошкой стоял рядом на плитке. Мы сковородку просто не заметили. Теперь мы часто вспоминаем, какой вкусной была собачья каша.

Алла Калинина, Липецкая обл.

КОНКУРС!

Пришли нам свою историю письмом или по электронной почте. За публикацию приз — 300 руб.

ЧИТАЙ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

Бутерброды "Быстрые"

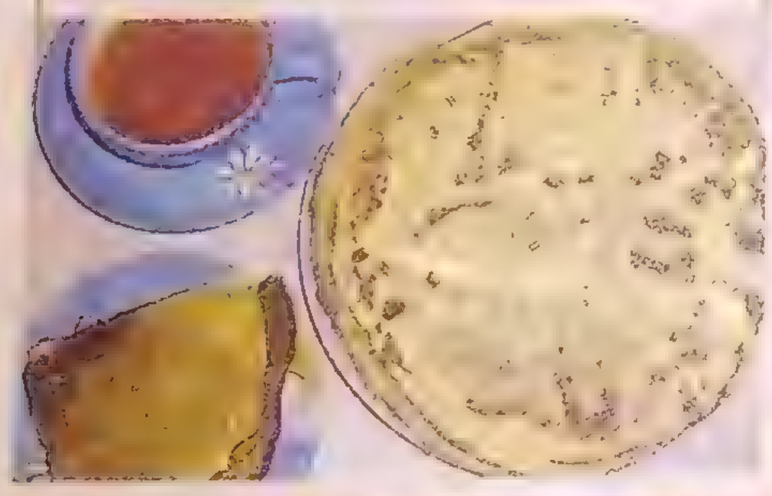
Вике Шабановой из Томска 12 лет, и она только начинает свою кулинарную деятельность. Приходя из школы, она готовит вкусные бутерброды, и вечером все пьют с ними чай.

Салат к празднику

Алла Крицкая из Краснодара часто пользуется рецептами из "Люблю готовить!". Она восхищается талантами наших женщин. Но и Алле есть чем похвастаться. Ее салат "Пикантный" — настоящее произведение кулинарного искусства!

Широкая Масленица

Каких только блинов нет на Масленицу! Наша читательница Наталия Третьякова из города Кимры предлагает попробовать блины с вареньем из кабачков.



Кекс для защитников Отечества

В семье пермячки Надежды Балобановой четверо мужчин. Она знает, чем их порадовать! А все желающие могут испечь по ее оригинальному рецепту вкусный кекс.

Февральский номер "Люблю готовить!" поступит в продажу 3 февраля.

Наши победители (декабрь)

Анисько С., г. С.-Петербург; **Артемьева В.**, г. Казань; **Аумова Т.**, Ростовская обл.; **Афанасьева Г.**, Московская обл.; **Ахметовы А. и А.**, г. Набережные Челны; **Балова У.**, г. Ярославль; **Баталина Ю.**, г. Аксай; **Башкирова Л.**, Татарстан; **Богданова Е.**, г. Кореновск; **Болотова Л.**, г. Апатиты; **Борисова Е.**, г. Красноярск; **Брунчукова М.**, г. Ханты-Мансийск; **Васильева В.**, г. Апатитты; **Вершинина С.**, г. Александров; **Воронцов С.**, г. Кострома; **Гаврикова О.**, г. Новомосковск; **Гаврилюк Н.**, г. Красноярск; **Голованова Л.**, г. Кировск; **Гордеева М.**, Ленинградская обл.; **Дайнеко И.**, г. Волгоград-6; **Дружкова Л.**, г. Набережные Челны; **Егоров Б.**, г. Воронеж; **Егорова Г.**, Московская обл; **Елисеева К.**, г. Губкин, Белгородская обл.; **Еронова З.**, г. Апатиты; **Жованова Н.**, г. Талдом; **Захарченко О.**, г. Омск; **Захарченко И.**, г.Тольятти; **Ижогина Ю.**, г. Воронеж; **Истомина С.**, г. Набережные Челны; **Казакова Ю.**, г. Самара; **Калинина А.**, Липецкая обл.; **Каничева И.**, г. Алшеронск; **Каримова Д.**, г. Саранск; **Коваль Е.**, г. Красноярск; **Козякова Е.**, г. Новосибирск; **Коренева М.**, г. Самара; **Кормухина Ж.**, г. Тольятти; **Костина Г.**, г. Воронеж; **Котова О.**, г. Новокузнецк; **Кочеткова Т.**, г. Ангарск; **Кошелева Н.**, г. Новомосковск; **Крекова П.**, Хакасия; **Куралович О.**, г. С.-Петербург; **Курбанова Л.**, г. Саратов; **Кучук С.**, г. Минск; **Ланге Н.**, г. Оленегорск; **Лындина С.**, г. Москва; **Мальцев А.**, Краснодарский край; **Маринина Л.**, г. Королев; **Мархасина Л.**, г. Выборг; **Марченко А.**, г. Владивосток; **Медведева О.**, г. Н. Новгород; **Мелешко В.**, г. С.-Петербург; **Мелешкина О.**, г. Рязань; **Мозговкина А.**, г. Обнинск; **Морозова С.**, г. С.- Петербург; **Мухаметгалиева Э.**, г. Казань; **Немыкина Е.**, г. Владивосток; **Павликова Н.**, г. Фрязино; **Панкратова С.**, г. Орел; **Панченко О.**, г. Майкоп; **Певченко Т.**, Тульская обл.; **Петров Ю.**, г. Новгород; **Петрушин В.**, г. Москва; **Пилипейко Н.**, Московская обл.; **Посконина Р.**, г. Уфа; **Поспелова В.**, г. Невинномыск; **Привольнова М.**, г. Курск; **Родионов А.**, г. Иркутск-13; **Романенко С.**, г. Туапсе; **Руденко И.**, г. Туапсе; **Саблина Е.**, г. Казань; **Саркисян В.**, Краснодарский край; **Сарычева С.**, Свердловская обл.; **Секляева Е.**, Ленинградская обл.; **Снежинская О.**, г. Уренгой; **Скачкова Н.**, г. Екатеринбург; **Скрипкина Л.**, пензенская обл.; **Степаньков В.**, г. Москва; **Степенникова Л.**, г. Чебоксары; **Соловьева Т.**, г. Новокузнецк; **Сошина Е.**, г. Белореченск; **Старцева Р.**, г. Уфа; **Степанова Е.**, г. Тверь; **Сундукова А.**, г. Барнаул; **Тумбинская Т.**, г. Кемерово; **Федотова Е.**, г. Н. Новгород; **Фокина О.**, г. Ступино; **Фридрих Э.**, г. Старый Оскол; **Хохлов С.**, г. Славянск-на-Кубани; **Хохлова Л.**, г. Славянск-на-Кубани; **Христофорова И.**, г. Чебоксары; **Чепуштанова О.**, г. Пермь, **Чиркова А.**, г. Лиски; **Чутаева Л.**, г. Казань; **Шабанова В.**, г. Томск; **Шапошникова М.**, г. Н. Новгород; **Шаронихина Н.**, Саратовская обл.; **Шегурова В.**, г. Дзержинск; **Шепитько Е.**, г. Каменск-Шахтинский; **Штынь В.**, Краснодарский край; **Юшкова Т.**, г. Воронеж; **Яковенко О.**, Краснодарский край; **Яхина Л.**, г. Пермь

Все блюда этого номера:

	стр.
Закуски	
ГОРЯЧИЕ	
• бутерброд "Русская пицца"	5
• закуска "Луковая"	20
• пицца "Наоборот	20
• бублики с мясом	33
• чебуреки с овощами	47
• самса с мясом	51
ХОЛОДНЫЕ	
• рыба под маринадом	8
• капуста "Базарная"	12
• капуста по-амосовски	13
• капуста по-грузински	13
• капуста со свеклой	14
• капуста по-корейски	15
• торт из семги	25
• печеночный пирог	27
• фаршированный батон	31
• "Бугорки" с ветчиной	32
• перцы по-венгерски	45
• "Снеговик" из творога	52
Салаты	
ОВОЩНЫЕ	
• салат "Оригинальный"	13
• "шуба по-быстрому"	18
• салат "Париж"	21
• хлебный салатик	32
• салат "Витаминка"	42
• салат "Весна"	47
С МЯСОМ	
• салат "Деликатесный"	52
С ПТИЦЕЙ	
• салат куриный с киви	6
• салат куриный с грибами	23
• салат "Волшебница"	25
• салат "Черепашка"	26
• салат "Перепелиное гнездо"	26
• салат "Любимый"	27
• салат "Настроение"	27
• салат "Просто люблю"	31
ФРУКТОВЫЕ	
• французский салат красоты	49
ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ	
• салат "Креветка на горошине"	5
• салат "Праздничный"	25
• салат с черносливом	30
• салат "Море"	34
• салат "Метрополь"	49
Первые блюда	
• гречневый суп с фрикадельками	18
Вторые блюда	
МЯСНЫЕ	
• баранина в сметане с луком	4
• кролик в молоке	6
• жаркое с сухофруктами	7
• голубцы "Скорые"	11
• голубцы под нежным соусом	15
• мясной рулет с орехами	19
• "Розочки" с говядиной и свининой	24
• "Степной шашлык"	24
• свинина, тушенная с курагой	28
• луковый рулет с курицей	29
• гуляш из легких	39
• мясо под «шубой»	39
• "Хашлама"	51
РЫБНЫЕ	
• рыба по-фермерски	6
• "Золотая рыбка"	11
• камбала с капустой	15
• рыба в горшочках с овощами	19
• запеченная форель	26
ОВОЩНЫЕ	
• запеканка "Капустница"	12
• солянка	16
• голубцы с сыром и салатом	17
• картофельная запеканка	22
• картофельные котлеты	39
ГРИБНЫЕ	
• тортилья	45
ИЗ ПТИЦЫ	
• курица по-великокняжески	5
• котлеты по-киевски с капустой	9
• луковый рулет с курицей	29
• "Чахохбили из кур по-особому"	51
ИЗ ЯИЦ	
• яичница "Сочная"	33
• запеканка по-домашнему	46
ИЗ КРУП И МАКАРОН	
• запеканка из макарон с творогом	7
• коглетки из геркулеса	20
• лазанья "Простая"	45
[illegible]	
• жареные яблоки	19
• снежки	37
• сочиво	37
• творожок красоты	42
• хлебный кекс	43
• коктейль "Ягодный"	48
• трюфели "Наслаждение"	55
[illegible]	
• чоко-пай по-русски	5
• быстрая ватрушка	7
• пирожки с капустой	14
• пирог с творогом	21
• пирог "Минутка"	30
• пирог "Быстрый"	31
• пирог с вареньем	33
• пирожки с вареной треской	38
• пончики с творогом	41
• торт «Графские развалины»	41
• пышка из сыворотки	42
• бабушкино печенье "Из банки"	43
• пирог "Розочка по-восточному"	44
• прянички от Дениса	47
• пудинг с яблоками	49
• кулебяка по-русски	50
• пирог "Елочка"	53
• рождественский маковый рулет	54
• торт "Банановый рай"	55
• торт "Фруктовое настроение"	55
• торт "Праздничный"	56
• пирог "Мазурка"	57
• кекс "Мраморный"	57
• рулет "Сластена"	57
• пирог тертый	58
• воздушные корзиночки с безе	59
Заготовки	
• тыквенное варенье	43

№1/2007

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ!

Газета выходит ежемесячно
Главный редактор и издатель:
Инна Корниенко
Адрес редакции: Россия, 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4
Телефон: (495) 787-94-34
Для писем: 127521, Москва, а/я 60,
gotovte@burda.ru
Учреждено и издается
ЗАО "Издательский дом "Бурда"
Адрес издателя: Россия, 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4
www.burda.ru
Директор по рекламе: Наталья Пушкина, n.pushkina@burda.ru
(495) 787-94-00
Отдел рекламы: тел./факс (495) 797-98-48, (495) 797-98-47
Менеджеры по рекламе:
Виктория Тропинская, tropinskaya@burda.ru
Инна Прокопьева, i.prokopieva@burda.ru
Наталья Авраменко, n.avramenko@burda.ru
Отдел распространения:
(495) 797-45-60, vertrieb@burda.ru
Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охраны культурного наследия. Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-23421 от 21. 02. 2006.

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. Все права принадлежат издателю и учредителю – ЗАО "Издательский дом "Бурда". Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции.

Пересылая тексты, фотографии и другие графические изображения, отправитель выражает тем самым свое согласие на использование присланных текстов, фотографий и других графических изображений в изданиях ЗАО "Издательский дом "Бурда" и других издательств концерна "Бурда". Присланные тексты, фотографии и другие графические изображения не возвращаются.

Отпечатано в типографии ООО "Полстар", г. Москва, Волоколамское шоссе, д. 4 ГУК МАИ сектор Б, тел. 785-57-33.
Время передачи в печать: 07.12.2006.
Дата выхода в свет: 27.12.2006.
Тираж: 580 000 экз.
Цена свободная.

ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ!

Анкета

1/2007

Дорогая читательница!
Предлагаем ответить на вопросы анкеты. Твое участие поможет сделать наш общий журнал более интересным и разнообразным!

1. Твой возраст? ___ *лет*

2. Где ты живешь?
☐ *город* ☐ *районный центр (село)*

3. Сколько раз в неделю ты готовишь?
___ *раз*

4. На сколько человек ты обычно готовишь?
На ___ *человек*

5. Сколько денег в месяц ты тратишь на покупку продуктов?
☐ *меньше 3000 руб.*
☐ *3000–6000 руб.*
☐ *6000–12 000 руб.*
☐ *больше 12 000 руб.*

6. Как часто ты покупаешь "ЛГ!"?
☐ *каждый месяц*
☐ *раз в несколько месяцев*
☐ *это первый раз*

8. Какие продукты в январе ты используешь чаще всего?

9. Пробовала ли ты что-нибудь приготовить по рецепту, взятому из "Люблю готовить!"? Все ли получилось?
☐ *да, все получилось*
☐ *получилось не все*
☐ *еще не пробовала*

10. Какие рубрики показались тебе наиболее интересными?

11. О чем еще ты хотела бы узнать из журнала? Какие темы добавила бы?

7. Какие высказывания о "Люблю готовить!", по твоему мнению, справедливы?

	полностью согласна	частично согласна	совсем не согласна
Приготовление блюд описано весьма понятно	☐	☐	☐
Продукты, указанные в рецептах, легко купить	☐	☐	☐
Рецепты соответствуют сезону	☐	☐	☐
В журнале легко ориентироваться	☐	☐	☐
Журнал очень полезный и практичный	☐	☐	☐
В журнале слишком много фотографий	☐	☐	☐
Я охотно принимаю участие в конкурсах журнала	☐	☐	☐
Я доверяю рецептам в журнале			
Рецепты, проверенные и приготовленные редакцией, особенно интересны	☐	☐	☐

Присылай анкету по адресу: 127521, г. Москва, а/я 60, "Люблю готовить!"

КОНКУРСНЫЙ КУПОН

Для участия в конкурсе обязательно заполни этот купон, приложи к нему рецепт со своей фотографией и снимком блюда (можно несколько рецептов и несколько снимков) и вышли в редакцию по адресу: 127521, г. Москва, а/я 60, "Люблю готовить!". Или пришли рецепты, фото и данные, указанные в купоне, по электронному адресу: gotovte@burda.ru

Если найдешь свой рецепт в одном из номеров "Люблю готовить!", получишь приз от редакции — 300 рублей почтовым переводом.

Убедительная просьба заполнять купон печатными буквами.

Укажи рубрику	Впиши название рецепта/рассказа
1	
2	
3	
4	
5	

Фамилия

Имя

Отчество

Дата рождения (число, месяц, год)

Серия и номер паспорта

Кем и когда выдан паспорт

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс

Область

Населеный пункт

Улица

№ дома

№ корпуса

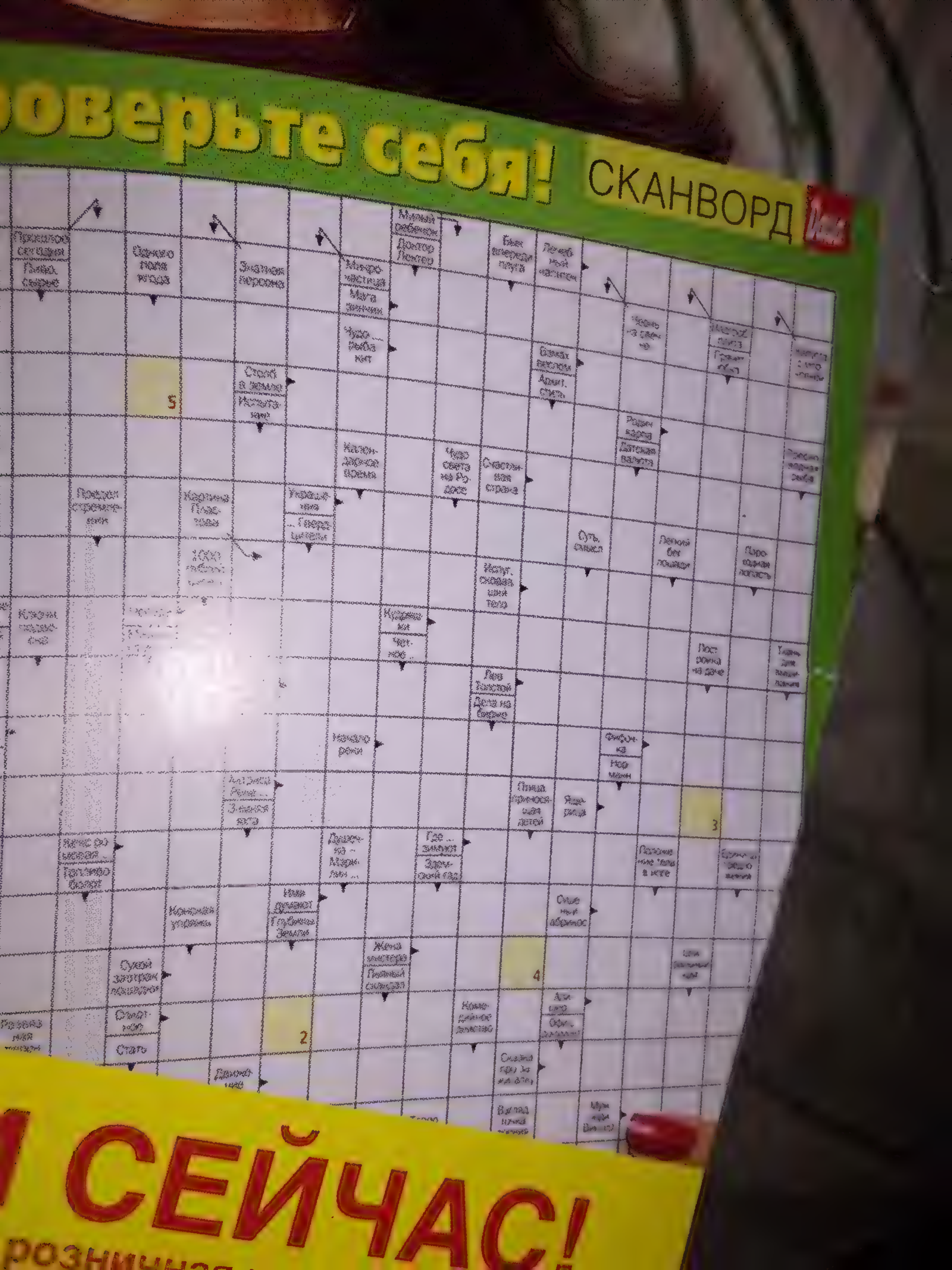
№ квартиры

1/2007

Настоящим заявляю о своем согласии на хранение, обработку и передачу моих персональных данных ЗАО "Издательский дом "Бурда" третьим лицам. Кроме того, я согласен/согласна получать рекламу по сетям электронной связи и по почте.

Это про меня!
ЖУРНАЛ
Даша
СКАНВОРД
Курица с овощами
Идеальный бульон
КУПИ СЕЙЧАС!
Рекомендуемая розничная цена — 3 рублей

Проверьте себя!
СКАНВОРД
КУПИ СЕЙЧАС!
комендуемая розничная цена — 9 рублей
дписка в отделениях связи и в компании
ода директ» по телефону: (495) 916-57-06


оверьте себя!
СКАНВОРД
СЕЙЧАС!

…оветы от Веры

…о грудок можно
…инну (мягкую
…нарезав ее крупным…
…ми толщиной 1 см.
…надо не только по-
…о и поперчить
…о, мясо можно по…

…ПИ СЕЙЧАС!

…ендуемая розничная цена — 9 рублей

…дписка в отделениях связи и в компании
…ода директ» по телефону: (495) 916-57-06

На правах рекламы

…хочется сде…
…ноцветной, то
…жно получить,
…ного

а с овощами
Автор рецепта
Вера Бондарева, пос. Бутурлиновка, Воронежская обл.
"Это довольно простое и доступное блюдо по плечу даже самой неискушенной хозяйке. Затраты на его приготовление минимальны. А между тем, оно может украсить даже праздничный стол".
Проверьте себ
Советы от Веры
Вместо грудок можно взять свинину (мягкую часть), нарезав ее крупными кусками толщиной 1 см. Свинину надо не только посолить, но и поперчить. Кроме того, мясо можно посыпать
на них
Сверху смаз
3. Ов
сверху
3. Посыпать ов
на крупной терке сыром, сма
ать майонезом — но не очень
сто.
. Отправить противень в ду-
овку, поставив переключатель
емпературы на 200°С. Минут
рез 10–15 убавить огонь до
0°С.
Подавать в горячем виде.
иготовление: 40–45 мин.
И ГЛАЗУРЬК
иготовление
растереть с сахаром добе-
Добавить сгущенное моло
айонез, соду и перемешать
ать муку и опять тщательно
мешать. Разделить тесто на
выпечь. Готовность
Чтобы при-
масла, затем
до глянцевой гладкости
глазурью торт. Если хочется сде
глазурь разноцветной, то
можно получить,
КУПИ СЕЙЧАС
Рекомендуемая розничная цена — 9 рублей
Подписка в отделениях связи и в компании
«Бурда директ» по телефону: (495) 916-57-06

А я делаю так!

Идеальный бульон

Как получить золотистый бульон? Морковь, петрушку, сельдерей, прежде чем бросить в кастрюлю, нужно разрезать пополам, слегка поджарить с одной стороны без масла. Положить в воду неочищенную луковицу. Бульон получится светлого янтарного цвета. Если вы пропустили момент, когда нужно [illegible] пену, влейте в кастрюлю стакан холодной воды [illegible]

[illegible]

...ли и уксу... ...ь нужно сваре... ...рее, я кладу в во... ...жку маргарина

Ирина Осина, с. Камаевка, Пензенская обл.

Курица с овощами

Автор рецепта

Вера Бондарева, пос. Бутурлиновка, Воронежская обл.

"Это довольно простое и доступное блюдо по плечу даже самой неискушенной хозяйке. Затраты на его приготовление минимальны. А между тем, оно может украсить даже праздничный стол"

На 5–6 порций

700–800 г куриных грудок
2 пакета мороженых овощей (ассорти)
2 ст. л. растительного масла
2 луковицы
200 г твердого сыра
500 г майонеза (2 маленьких или 1 большой пакет)
соль по вкусу

Приготовление

1. Лук очистить, порезать кольцами и слегка обжарить на растительном масле.

2. Смазать противень остатком масла, уложить предварительно вымытые и посоленные грудки, на них — лук ровным слоем. Сверху смазать толстым слоем майонеза.

3. Овощное ассорти, не размораживая, уложить равномерно сверху, также смазав толстым слоем майонеза.

4. Посыпать овощи натертым на крупной терке сыром, смазать майонезом — но не очень густо.

5. Отправить противень в духовку, поставив переключатель температуры на 200°С. Минут через 10–15 убавить огонь до 180°С.

6. Подавать в горячем виде.

Приготовление: 40–45 мин.

Советы от Веры

Вместо грудок можно взять свинину (мягкую часть), нарезав ее крупными кусками толщиной 1 см. Свинину надо не только посолить, но и поперчить. Кроме того, мясо можно посып[illegible]кой.

В[illegible] обяза[illegible]

ТОРТ "НЕЖНЫЙ" С КРЕМОМ И ГЛАЗУРЬ[illegible]

На 4 порции

- *3 яйца*
- *[illegible] стакан сахара*
- *[illegible] сгущенки*

Приготовление

Яйца растереть с сахаром добела. Добавить сгущенное моло[ко], майонез, соду и перемешать. Всыпать муку и опять тщательно перемешать. Разделить тесто на [illegible] и выпечь. Готовность [illegible] Чтобы при[illegible]

[illegible] масла, затем [illegible] до глянцевой гладко[сти] [illegible] глазурью торт. Если хочется сде[лать] глазурь разноцветной, то [illegible] можно получить, [illegible]

КУПИ[illegible]
Рекомендуемая [illegible]
Подписка в отде[illegible]
«Бурда директ» по[illegible]

АЙ-ФРИ МЕЛОДИИ+РЕАЛТОНЫ/MP3

Любая мелодия из этого раздела доступна как Реалтон/mp3, полифония и монофония.
В коде мелодии замени X на:
1 для заказа моно-мелодии Nokia или Samsung,
2 для моно-мелодии Siemens,
3 для моно-мелодии SonyEricsson,
4 для полифонической мелодии
и отправь код на номер 4446.
Для заказа реалтона/Mp3 замени X на 5 и отправь код на 4448.

НОВИНКИ
Танцуй. **Звери** X3420584
Свобода. **"Бумер 2"** X3420717
Были танцы. **Бьянка** X3420707
Прости. **Чай вдвоем** X3420590
Почему же. **DJ Дождик** X3420618
Будущие мамы. **Лигалайз** X3420588
Возле дома твоего. **Серега** X3420715
Т/с "Кадетство" (Корни) X3420614

МОБИЛЬНЫЙ ХИТ-ПАРАД
X3420208 **Виа Гра.** Л М Л
X3420166 **Город 312.** Останусь
X3420135 **Фактор 2.** Красавица
X3420242 **DJ Дождик.** Я ненавижу
X3420224 **Виа Гра.** Цветок и нож
X3420176 **Т/с "Кадетство".** Ранетки
X3420131 **X-Mode.** В мире животных
X3420222 **Топалов Влад.** За любовь
X3420142 **Аидамир Мугу.** Черные глаза
X3420163 **Савичева Юля.** Как твои дела
X3420145 **Тальков Игорь.** Летний дождь
X3420144 **Многоточие.** В жизни так бывает
X3420175 **Челси (Фабрика 6).** Чужая невеста
X3420203 **Т/с "Не родись красивой".** Вижу тебя
X3420191 **Дискотека Бавария.** Если хочешь нажраться
X3420174 **Дайнеко Виктория** Я просто сразу от тебя уйду

НАШИ ФИЛЬМЫ
Не вешать нос **К/ф "Гардемарины вперед!"** X3420324
Госпожа удача **К/ф "Белое солнце пустыни"** X3420318
Бу-Ра-Ти-Но **К/ф "Приключения Буратино"** X3420315
Ланфрен-Ланфра **"Гардемарины вперед!"** X3420347
Позвони мне позвони. **К/ф "Карнавал"** X3420332
Вальс **"Мой ласковый и нежный зверь"** X3420349
Судьба (основная тема) **"Бумер-2"** X3420275
Новь й привет Морриконе **"Бумер-2"** X3420309
К/ф "Служебный роман" (Ремикс) X3420337
Девятая рота **К/ф "Девятая рота"** X3420333
Вне зоны доступа **"Питер ФМ"** X3420251
Три белых коня **К/ф "Чародеи"** X3420316
Основная тема **"Сволочи"** X3420254
Лебединая **"Бой с тенью"** X3420338
Тема дороги **"Бумер"** X3420311
Мобильник **"Бумер"** X3420322

ЗАКАЖИ РЕАЛТОН/MP3 >>> ВТОРОЙ ПОЛУЧИ В ПОДАРОК

ШАНСОН
X3420567 Мурка
X3420569 **Бутырка.** Икона
X3420559 **Дюмин А.**, Пацаны
X3420568 **Бутырка.** Быть вором
X3420575 **Круг Михаил.** Кольщик
X3420561 **Бутырка.** Запахло весной
X3420554 **Наговицын Сергей.** Белый снег
X3420564 **Круг Михаил.** Владимирский централ

ЗАРУБЕЖНЫЕ ХИТЫ
N nanajna **Elena Risteska (Македония)** X3420370
Love Is Gonna Save Us **Benny Benassi** X3420358
Every Single Day. **Benassi Bros** X3420354
Satisfaction. **Benny Benassi** X3420359
I Like It **Narcotic Thrust** X3420369
Aynık Zor **Tarkan** X3420378
Kuzu-Kuzu. **Tarkan** X3420368
Kyl e **Akcent** X3420375

РУССКИЕ ХИТЫ
X3420457 **Reflex.** Танцы
X3420445 **Масскваа.** 7 этаж
X3420450 **Фактор 2.** Война [illegible]
X3420386 **Фактор 2** [illegible]
X3420443 **Серега** [illegible]
X3420406 Непара [illegible]
X3420439 Звери. [illegible]
X3420480 А Студио [illegible]
X3420385 Звери [illegible]
X3420429 [illegible]
X3420389 [illegible] (remix)
X3420405 [illegible] сказки
X3420379 [illegible] красавица
X3420383 [illegible] Сердце - магнит
X3420387 [illegible] В мире пьяных животных

ПОПУЛЯРНЫЕ
Песня Коня **М/ф "Алеша Попович и Тугарин Змей"** X3420490
Песенка Мамонтенка **М/ф "Мама для мамонтенка"** X3420512
Песенка про зайцев. **К/ф "Бриллиантовая рука"** X3420524
Если в сердце живет любовь. **Савичева Юля** X3420510
Основная тема **М/ф "Ледниковый период 2"** X3420553
Кабы не было зимы **М/ф "Простоквашино"** X3420538
Расскажи Снегурочка **М/ф "Ну, погоди!"** X3420532
Песенка о лете **М/ф "Дед Мороз и лето"** X3420498
Полет шмеля **Римский-Корсаков** X3420513
Вижу тебя **Высотская Алена** X3420540
Черные глаза **Айдамир Мугу** X3420550
Le Jouet. **К/ф "Игрушка"** X3420495
Лунная соната **Бетховен** X3420516
Симфония №40. **Моцарт** X3420511
Рома, извини. **Звери** X3420545

АЙ-ФРИ МЕЛОДИИ

Отправь код на номер **4446**

Внимание! [illegible] обязательно замените X на цифру: 1 для монофонии Nokia или Samsung, 2 для монофонии Siemens, 3 для монофонии SonyEricsson, 4 для полифонии Nokia, Siemens, SonyEricsson, Panasonic, Alcatel, Motorola, LG, Philips, Pantech, Sagem MyX и прочих, поддерживающих загрузку мелодии через WAP

НОВИНКИ
Stars Are Blind. **Paris Hilton** X2289923
Sexyback. **Justin TimBerlake** X2289892
World Hold On. **Bob Sinclair** X2289876
Коламбия пикчерз. **Банд'Эрос** X2289869
Клубная зона. **Карина/Доминик Джокер** X2289918
Hips Don't Lie **Shakira feat Wyclef Jean** X2289882
London Bridge **Fergie (Black Eyed Peace)** X2289922
Somebody's Watching Me **Beatfreakz** X2289885
Невозможное возможно **Билан Дима** X2289908
Без суеты **Меладзе Валерий** X2289868
Chori Chori. **Arash/Aneela** X2289893
Buttons. **Pussicat Dolls** X2289889
Еще люблю. **А-Студио** X2289916
Come Closer. **Tarkan** X2289890
Отпускаю. **Максим** X2289924
Loves Me Not. **Тату** X2289891
Жизнь. **Лигалайз** X2289906
Я лечу **Валерия** X2289902
Jump **Madonna** X2289921

РЕКОМЕНДУЕМ
X2289751 Jingle Bells
X2289755 **Usher.** Yeah!
X2289771 **Madonna.** Sorry
X2289756 **Arash.** Boro Boro
X2289763 **Shakira.** La Tortura
X2289762 **50 Cent.** Candy Shop
X2289752 **Europe.** Final Countdown
X2289772 **Enigma.** Return to Innocence
X2289784 **James Last.** Одинокий пастух
X2289777 **Билан Дима.** Never Let You Go
X2289754 **Т/с "Бандитский Петербург"**
X2289748 Маленькой елочке холодно зимой
X2289765 **Шелег Михаил.** За глаза твои карие
X2289753 **Modern Talking.** You're My Heart You're My Soul

НАШИ ХИТЫ
Так устроен этот мир (Never...). **Билан Дима** X2289828
Если хочешь остаться **Дискотека Авария** X2289854
Новый год с новой строчки. **Билан Дима** X2289853
Малинки. **Дискотека Авария/Фриске** X2289832
Обмани, но останься **Виа Гра** X2289841
Пошлю его на **Лолита** X2289849
Романтика. **Фабрика** X2289835
Нежность. **МакSим** X2289834
All About Us **Тату** X2289842

ЗАРУБЕЖНЫЕ ФИЛЬМЫ
X2289807 **"Профессионал"**
X2289785 **М/ф "Гарфилд-2"**
X2289810 **К/ф "Твин-Пикс"**
X2289821 **"Красотка".** Pretty woman
X2289792 **"Миссия невыполнима-3"**
X2289820 **"Титаник".** My Heart Will Go On
X2289791 **"Мадагаскар".** I Like To Move It
X2289823 **"Тачки" (Chuck Berry).** Route 66
X2289804 **"9 1/2 недель".** You can leave your hat on

ЗАКАЖИ ЗВОНОК ВТОРОЙ ПОЛУЧИ В ПОДАРОК!

АЙ-ФРИ ЗВОНКИ

Отправь код на номер **4446**

Для лучших голосовых звонков – отправьте ZV на 4449
Выберите все, что нравится из лучших голосовых звонков
Реалтоны во всех форматах

ГОВОРЯЩИЙ ТЕЛЕФОН
89673044 Дорогая, тебе сообщение
89673055 Вставай бабки зарабатывать!
89673032 Любимая моя, возьми трубку.
89673063 Опять звонит этот придурок!
89673076 Послушай тебе кто-то звонит
89673081 Трубку вазьми! Пабазарить надо!
89673074 **Доброфон.** Это твой телефон говорит
89673075 Ваше превосходительство!! Звонят-с!
89673062 **Мобильный секретарь.** Звоночек примите!

МОДНЫЕ ЗВОНКИ
Это звонит жена. Интересно, что ты скажешь? 89673104
Древний телефон играет Jingle Bells ! 89673084
Смех нетрезвой новогодней свиньи. 89673083
Рыбо мОе, тебе сообщение. **Милко** 89673103
Не возьмешь трубку - У-КУ-ШУ! 89673100
Выпьем водки десять литров 89673097
Ржач новогоднего оленя 89673082
Если год прошел фигово 89673086
Мяуканье кошки 89673094
Пение птиц 89673095

[illegible] звучат голосовые звонки - набери 0878.
[illegible] поддерживает звонки.
[illegible] ИНТЕРЕСНОГО? отправь 9 на 4449
[illegible] МЕЛОДИИ, ЗВУКОВ, М[illegible]

WAP.I-FREE.RU

i-FREE

МОБИЛЬНАЯ-МОДА

АЙ-ФРИ ТЕМЫ

Отправь код на номер **4448**

Твой телефон будет в твоем стиле. Фон, значки, индикаторы и окна станут такими, какими ты их захочешь увидеть.

АЙ-ФРИ КАРТИНКИ

Отправь код на номер **4446**

Получи доступ к тысячам картинок и анимаций на 3 месяца. Отправь А на 4449
(А) - анимированная картинка

ЗАКАЖИ КАРТИНКУ ВЫБЕРИ ВТОРУЮ В ПОДАРОК

Подробная инструкция, стоимость услуг, список поддерживаемых моделей и полный каталог - на [illegible]. Служба поддержки: support@i-free.ru. Россия: 07242 (с моб. тел.), (495) 740 48 55, (812) 438 16 78 [illegible] [illegible] $0.15, на 4444 - $0.30, на 4445 - $0.60, на 4446 [illegible] на 4449 - $3 [illegible] [illegible]

На правах рекламы

АЙ-ФРИ МЕЛОДИИ+РЕАЛТОНЫ/MP3

Любая мелодия из этого раздела доступна как Реалтон/mp3, полифония и монофония.
В коде мелодии замени х на:
1-для заказа моно-мелодии Nokia или Samsung,
2-для моно-мелодии Siemens,
3-для моно-мелодии SonyEricsson,
4-для полифонической мелодии
и отправь код на номер 4446.
Для заказа реалтона/Mp3 замени Х на 5 и отправь код на 4448.

МОБИЛЬНЫЙ ХИТ-ПАРАД

X3420208 **Виа Гра.** Л.М.Л.
X3420166 **Город 312.** Останусь
X3420135 **Фактор 2.** Красавица
X3420242 **DJ Дождик.** Я ненавижу
X3420224 **Виа Гра.** Цветок и нож
X3420176 **Т/с "Кадетство".** Ранетки
X3420131 **X-Mode.** В мире животных
X3420222 **Топалов Влад.** За любовь
X3420142 **Айдамир Мугу.** Черные глаза
X3420163 **Савичева Юля.** Как твои дела
X3420145 **Тальков Игорь.** Летний дождь
X3420144 **Многоточие.** В жизни так бывает
X3420175 **Челси (Фабрика 6).** Чужая невеста
X3420203 **Т/с "Не родись красивой".** Вижу тебя
X3420191 **Дискотека Бавария.** Если хочешь нажраться
X3420174 **Дарья Виктория.** Я просто сразу от тебя уйду

НОВИНКИ

Танцуй. Звери X3420[illegible]
Свобода. "Бумер 2" X3420[illegible]
Были танцы. Бьянка X3420[illegible]
Прости. Чай вдвоем X3420[illegible]
Почему же. DJ Дождик X3420[illegible]
Будущие мамы. Лигалайз X3420[illegible]
Возле дома твоего. Серега X3420[illegible]
Т/с "Кадетство" (Корни) X3420[illegible]

НАШИ ФИЛЬМЫ

Не вешать нос.... К/ф "Гардемарины вперед!" X3420[illegible]
Госпожа удача. К/ф "Белое солнце пустыни" X3420[illegible]
Бу-Ра-Ти-Но. К/ф "Приключения Буратино" X3420[illegible]
Ланфрен-Ланфра. "Гардемарины вперед!" X3420[illegible]
Позвони мне, позвони. К/ф "Карнавал" X3420[illegible]
Вальс. "Мой ласковый и нежный зверь" X3420[illegible]
Судьба (основная тема). "Бумер-2" X3420[illegible]
Новый привет Морриконе. "Бумер-2" X3420[illegible]
К/ф "Служебный роман" (Ремикс) X3420[illegible]
Девятая рота. К/ф "Девятая рота" X3420[illegible]
Вне зоны доступа. "Питер ФМ" X3420[illegible]
Три белых коня. К/ф "Чародеи" X3420[illegible]
Основная тема. "Сволочи" X3420[illegible]
Лебединая. "Бой с тенью" X3420[illegible]
Тема дороги "Бумер" X3420[illegible]
Мобильник. "Бумер" X3420[illegible]

ЗАКАЖИ РЕАЛТОН/MP3 >>> ВТОРОЙ ПОЛУЧИ В ПОДАРОК

ШАНСОН

X3420567 Мурка
X3420569 **Бутырка.** Икона
X3420559 **Дюмин А..** Пацаны
X3420568 **Бутырка.** Быть вором
X3420575 **Круг Михаил.** Кольщик
X3420561 **Бутырка.** Запахло весной
X3420554 **Наговицын Сергей.** Белый снег
X3420564 **Круг Михаил.** Владимирский централ

ЗАРУБЕЖНЫЕ ХИТЫ

Ninanajna. Elena Risteska (Македония) X3420[illegible]
Love Is Gonna Save Us. Benny Benassi X3420[illegible]
Every Single Day. Benassi Bros X3420[illegible]
Satisfaction. Benny Benassi X3420[illegible]
I Like It. Narcotic Thrust X3420[illegible]
Ayrilik Zor. Tarkan X3420[illegible]
Kuzu-Kuzu Tarkan X3420[illegible]
Kylie Akcent X3420[illegible]

РУССКИЕ ХИТЫ

X3420457 **Reflex.** Танцы
X3420445 **Массква.** 7 этаж
X3420450 **Фактор 2.** Война
X3420386 **Фактор 2.** Шалава
X3420443 **Серега.** Черный бумер
X3420406 **Непара.** Плачь и смотри
X3420439 **Звери.** РайоныКварталы
X3420480 **А Сорти.** Красивая любовь
X3420385 **Звери.** До скорой встречи
X3420429 **Дыши.** Взгляни на небо (Дыши)
X3420389 **Айдамир Мугу.** Чёрные глаза (remix)
X3420405 **Блестящие и Arash.** Восточные сказки
X3420379 **Зара (Фабрика 6).** Любовь - красавица
X3420383 **Согидиана (Фабрика 6).** Сердце - магнит
X3420387 **Пьяные жЫвотные.** В мире пьяных животных

ПОПУЛЯРНЫЕ

Песня Коня. М/ф "Алеша Попович и Тугарин Змей" X3420[illegible]
Песенка Мамонтенка. М/ф "Мама для мамонтенка" X3420[illegible]
Песенка про зайцев. К/ф "Бриллиантовая рука" X3420[illegible]
Если в сердце живет любовь Савичева Юля X3420[illegible]
Основная тема. М/ф "Ледниковый период 2" X3420[illegible]
Кабы не было зимы М/ф "Простоквашино" X3420[illegible]
Расскажи, Снегурочка М/ф "Ну, погоди" X3420[illegible]
Песенка о лете М/ф "Дед Мороз и лето" X3420[illegible]
Полет шмеля Римский-Корсаков X3420[illegible]
Вижу тебя Высотская Алена X3420[illegible]
Черные глаза Айдамир Мугу X3420[illegible]
Le Jouet К/ф "Игрушка" X3420[illegible]
Лунная соната Бетховен X3420[illegible]
Симфония №40 Моцарт X3420[illegible]
Рома изгнан Звери X3420[illegible]

Отправь код на номер **4446**

АЙ-ФРИ МЕЛОДИИ

Внимание! В коде мелодии обязательно замените Х на цифру: [illegible] Nokia или Samsung, 2 для монофонии Siemens, [illegible] Nokia, Siemens,

НОВИНКИ

Stars Are Blind Paris Hilton X3420[illegible]
[illegible] Justin TimBerlake X3420[illegible]
[illegible] Sinclair X3420[illegible]

X3420224 **Виа Гра.** Цветок и нож
X3420176 **Т/с "Кадетство".** Ранетки
X3420131 **X-Mode.** В мире животных
X3420222 **Топалов Влад.** За любовь
X3420142 **Айдамир Мугу.** Черные глаза
X3420163 **Савичева Юля.** Как твои дела
X3420145 **Тальков Игорь.** Летний дождь
X3420144 **Многоточие.** В жизни так бывает
X3420175 **Челси (Фабрика 6).** Чужая невеста
X3420203 **Т/с "Не родись красивой".** Вижу тебя
X3420191 **Дискотека Бавария.** Если хочешь нажраться
X3420174 **Дайнеко Виктория.** Я просто сразу от тебя уйду

ЗАКАЖИ РЕАЛТОН/MP3 »» ВТОРОЙ ПОЛУЧИ В ПОДАРОК

ШАНСОН

X3420567 Мурка
X3420569 **Бутырка.** Икона
X3420559 **Дюмин А..** Пацаны
X3420568 **Бутырка.** Быть вором
X3420575 **Круг Михаил.** Кольщик
X3420561 **Бутырка.** Запахло весной
X3420554 **Наговицын Сергей.** Белый снег
X3420564 **Круг Михаил.** Владимирский централ

РУССКИЕ ХИТЫ

X3420457 **Reflex.** Танцы
X3420445 **Массква.** 7 этаж
X3420450 **Фактор 2.** Война
X3420386 **Фактор 2.** Шалава
X3420443 **Серега.** Черный бумер
X3420406 **Непара.** Плачь и смотри
X3420439 **Звери.** РайоныКварталы
X3420480 **А Сорти.** Красивая любовь
X3420385 **Звери.** До скорой встречи
X3420429 **Дыши.** Взгляни на небо (Дыши)
X3420389 **Айдамир Мугу.** Чёрные глаза (remix)
X3420405 **Блестящие и Arash.** Восточные сказки
X3420379 **Зара (Фабрика 6).** Любовь - красавица
X3420383 **Согидиана (Фабрика 6).** Сердце - магнит
X3420387 **Пьяные жЫвотные.** В мире пьяных животных

НАШИ ФИЛЬМЫ

Ланфрен-Ланфра. **К/ф "Гардемарины вперед!"** X3420324
Бу-Ра-Ти-Но. **К/ф "Белое солнце пустыни"** X3420318
Позвони мне, позвони. **К/ф "Приключения Буратино"** X3420315
Вальс. **К/ф "Гардемарины вперед!"** X3420347
"Мой ласковый и нежный зверь" X3420332
Судьба (основная тема). **"Бумер-2"** X3420349
Новый привет Морриконе. **"Бумер-2"** X3420275
К/ф "Служебный роман" (Ремикс) X3420309
Девятая рота. **К/ф "Девятая рота"** X3420337
Вне зоны доступа. **"Питер ФМ"** X3420333
Три белых коня. **К/ф "Чародеи"** X3420251
Основная тема. **"Сволочи"** X3420316
Лебединая. **"Бой с тенью"** X3420254
Тема дороги. **"Бумер"** X3420333
Мобильник. **"Бумер"** X3420311
X3420322

ЗАРУБЕЖНЫЕ ХИТЫ

Ninanajna. **Elena Risteska** (Македония) X3420370
Love Is Gonna Save Us. **Benny Benassi** X3420358
Every Single Day. **Benassi Bros** X3420354
Satisfaction. **Benny Benassi** X3420359
I Like It. **Narcotic Thrust** X3420369
Aynlik Zor. **Tarkan** X3420378
Kuzu-Kuzu. **Tarkan** X3420363
Kylie. **Akcent** X3420375

ПОПУЛЯРНЫЕ

Песня Коня. **М/ф "Алеша Попович и Тугарин Змей"** X3420490
Песенка Мамонтенка. **М/ф "Мама для мамонтенка"** X3420512
Песенка про зайцев. **К/ф "Бриллиантовая рука"** X3420524
Если в сердце живет любовь. **Савичева Юля** X3420510
Основная тема. **М/ф "Ледниковый период 2"** X3420553
Кабы не было зимы. **М/ф "Простоквашино"** X3420533
Расскажи, Снегурочка. **М/ф "Ну, погоди!"** X3420532
Песенка о лете. **М/ф "Дед Мороз и лето"** X3420498
Полет шмеля. **Римский-Корсаков** X3420513
Вижу тебя. **Высотская Алена** X3420540
Черные глаза. **Айдамир Мугу** X3420550
Le Jouet. **К/ф "Игрушка"** X3420495
Лунная соната. **Бетховен** X3420516
Симфония №40. **Моцарт** X3420511
Рома, извини. **Звери** X3420545

АЙ-ФВИ МЕЛОДИИ

Отправь код на номер **4446**

Внимание! В коде мелодии обязательно замените X на цифру:
1 для монофонии Nokia или Samsung, 2 для монофонии Siemens,
3 для монофонии SonyEricsson, 4 для полифонии Nokia, Siemens,
SonyEricsson, Panasonic, Alcatel, Motorola, LG, Philips, Pantech,
Sagem MyX и прочих, поддерживающих загрузку
мелодий через WAP.

РЕКОМЕНДУЕМ

X2289751 Jingle Bells
X2289755 **Usher.** Yeah!
X2289771 **Madonna.** Sorry
X2289756 **Arash.** Boro Boro
X2289763 **Shakira.** La Tortura
X2289762 **50 Cent.** Candy Shop
X2289752 **Europe.** Final Countdown
X2289772 **Enigma.** Return to Innocence
X2289784 **James Last.** Одинокий пастух
X2289777 **Билан Дима.** Never Let You Go
X2289754 **Т/с "Бандитский Петербург"**
X2289748 Маленькой елочке холодно зимой
X2289765 **Шелег Михаил.** За глаза твои карие
X2289753 **Modern Talking.** You're My Heart You're My Soul

НОВИНКИ

Stars Are Blind. **Paris Hilton** X2289923
Sexyback. **Justin TimBerlake** X2289892
World Hold On. **Bob Sinclair** X2289876
Коламбия пикчерз. **Банд'Эрос** X2289869
Клубная зона. **Карина/Доминик Джокер** X2289913
Hips Don't Lie. **Shakira feat Wyclef Jean** X2289832
London Bridge. **Fergie (Black Eyed Peace)** X2289922
Somebody's Watching Me. **Beatfreakz** X2289835
Невозможное возможно. **Билан Дима** X2289909
Без суеты. **Меладзе Валерий** X2289869
Chori Chori. **Arash/Aneela** X2289893
Buttons. **Pussicat Dolls** X2289889
Еще люблю. **А-Студио** X2289916
Come Closer. **Tarkan** X2289890
Отпускаю. **Максим** X2289924
Loves Me Not **Тату** X2289891
Жизнь. **Лигалайз** X2289906
Я лечу. **Валерия** X2289902
Jump. **Madonna** X2289921

НАШИ ХИТЫ

Так устроен этот мир (Never...). **Билан Дима** X2289828
Если хочешь остаться. **Дискотека Авария** X2289854
Новый год с новой строчки. **Билан Дима** X2289853
Малинки. **Дискотека Авария/Фриске** X2289832
..., но останься. **Виа Гра** X2289841
... **Лолита** X2289849
... X2289835

...рика 6). Любовь - красавица
Х3420387 Пьяные жЫвотные. В мире пьяных животных

Вижу тебя. Высотская Алена Х3420540
Черные глаза. Айдамир Мугу Х3420550
Le Jouet. К/ф "Игрушка" Х3420495
Лунная соната. Бетховен Х3420516
Симфония №40. Моцарт Х3420511
Рома, извини. Звери Х3420545

АЙ-ФРИ МЕЛОДИИ

Отправь код на номер 4446

Внимание! В коде мелодии обязательно замените Х на цифру: 1 для монофонии Nokia или Samsung, 2 для монофонии Siemens, 3 для монофонии SonyEncsson, 4 для полифонии Nokia, Siemens, SonyEncsson, Panasonic, Alcatel, Motorola, LG, Philips, Pantech, Sagem MyX и прочих, поддерживающих загрузку мелодий через WAP.

РЕКОМЕНДУЕМ

Х2289751 Jingle Bells
Х2289755 **Usher.** Yeah!
Х2289771 **Madonna.** Sorry
Х2289756 **Arash.** Boro Boro
Х2289763 **Shakira.** La Tortura
Х2289762 50 Cent. Candy Shop
Х2289752 **Europe.** Final Countdown
Х2289772 **Enigma.** Return to Innocence
Х2289784 **James Last.** Одинокий пастух
Х2289777 **Билан Дима.** Never Let You Go
Х2289754 **Т/с "Бандитский Петербург"**
Х2289748 Маленькой елочке холодно зимой
Х2289765 **Шелег Михаил.** За глаза твои карие
Х2289753 **Modern Talking.** You're My Heart You're My Soul

ЗАРУБЕЖНЫЕ ФИЛЬМЫ

Х2289807 "Профессионал"
Х2289785 М/ф "Гарфилд-2"
Х2289810 К/ф "Твин-Пикс"
Х2289821 "Красотка". Pretty woman
Х2289792 "Миссия невыполнима-3"
Х2289820 "Титаник". My Heart Will Go On
Х2289791 "Мадагаскар". I Like To Move It
Х2289823 "Тачки" (Chuck Berry). Route 66
Х2289804 "9 1/2 недель". You can leave your hat on

НОВИНКИ

Stars Are Blind. **Paris Hilton** Х2289923
Sexyback. **Justin TimBerlake** Х2289892
World Hold On. **Bob Sinclair** Х2289876
Коламбия пикчерз. **Банд'Эрос** Х2289869
Клубная зона. **Карина/Доминик Джокер** Х2289918
Hips Don't Lie. **Shakira feat Wyclef Jean** Х2289882
London Bridge. **Fergie (Black Eyed Peace)** Х2289922
Somebody's Watching Me. **Beatfreakz** Х2289885
Невозможное возможно. **Билан Дима** Х2289908
Без суеты. **Меладзе Валерий** Х2289868
Chori Chori. **Arash/Aneela** Х2289893
Buttons. **Pussicat Dolls** Х2289889
Еще люблю. **А-Студио** Х2289916
Come Closer. **Tarkan** Х2289890
Отпускаю. **Максим** Х2289924
Loves Me Not. **Тату** Х2289891
Жизнь. **Лигалайз** Х2289906
Я лечу. **Валерия** Х2289902
Jump. **Madonna** Х2289921

НАШИ ХИТЫ

Так устроен этот мир (Never...). **Билан Дима** Х2289828
Если хочешь остаться. **Дискотека Авария** Х2289854
Новый год с новой строчки. **Билан Дима** Х2289853
Малинки. **Дискотека Авария/Фриске** Х2289832
Обмани, но останься. **Виа Гра** Х2289841
Пошлю его на... **Лолита** Х2289849
Романтика. **Фабрика** Х2289835
Нежность **МакSим** Х2289834
All About Us. **Тату** Х2289842

ЗАКАЖИ ЗВОНОК ВТОРОЙ ПОЛУЧИ В ПОДАРОК!

АЙ-ФРИ ЗВОНКИ

Отправь код на номер 4446

Выберите все, что нравится из лучших голосовых звонков – отправьте ZV на 4449

Реалтоны во всех форматах

ГОВОРЯЩИЙ ТЕЛЕФОН

89673044 Дорогая, тебе сообщение
89673055 Вставай бабки зарабатывать!
89673032 Любимая моя, возьми трубку...
89673063 Опять звонит этот придурок!
89673076 Послушай: тебе кто-то звонит
89673081 Тлубку вазьми! Пабазалить надо!
89673074 **Доброфон.** Это твой телефон говорит
89673075 Ваше превосходительство!! Звонят-с!
89673062 **Мобильный секретарь.** Звоночек примите!

МОДНЫЕ ЗВОНКИ

Это звонит жена. Интересно, что ты скажешь? 89673104
Древний телефон играет Jingle Bells! 89673084
Смех нетрезвой новогодней свиньи 89673083
Рыбо мОе, тебе сообщение **Милко** 89673103
Не возьмешь трубку - У-КУ-ШУ! 89673100
Выпьем водки десять литров 89673097
Ржач новогоднего оленя 89673082
Если год прошел фигово 89673086
Мяуканье кошки 89673094
Пение птиц 89673095

Хочешь услышать, как звучат голосовые звонки - набери 0878.
Убедись, что твой телефон поддерживает звонки.

НЕ НАШЕЛ НИЧЕГО ИНТЕРЕСНОГО? отправь 9 на 4449

ПОЛУЧИ ДОСТУП К ПОЛНОМУ КАТАЛОГУ МЕЛОДИЙ, ЗВУКОВ, MP3

ОНЫ/MP3

НОВИНКИ

Звери X3420584
бумер 2" X3420717
Бьянка X3420707
Чай вдвоем X3420590
DJ Дождик X3420618
Лигалайз X3420588
твоего. Серега X3420715
тство" (Корни) X3420614

НАШИ ФИЛЬМЫ

демарины вперед!" X3420324
е солнце пустыни" X3420318
лючения Буратино" X3420315
демарины вперед!" X3420347
рни К/ф "Карнавал" X3420332
й и нежный зверь" X3420349
ая тема) "Бумер-2" X3420275
рриконе. "Бумер-2" X3420309
ый роман" (Ремикс) X3420337
К/ф "Девятая рота" X3420333
упа. "Питер ФМ" X3420251
оня К/ф "Чародеи" X3420316
"Сволочи" X3420254
с тенью" X3420338
"Бумер" X3420311
"Бумер" X3420322

ВПО

ЗАРУБЕ

steska (Мак
e Us. Benny B
e Day. Benas
ction. Benny Be
ke It. Narcotic Ti
Ayrilik Zor. Tarkan
Kuzu-Kuzu. Tarkan X3420368
Kylie. Akcent X3420375

ПОПУЛЯРНЫЕ

ич и Тугарин Змей" X3420490
ма для мамонтенка" X3420512
риллиантовая рука" X3420524
бовь. Савичева Юля X3420510
никовый период 2" X3420553
ф "Простоквашино" X3420538
М/ф "Ну, погоди!" X3420532
"Дед Мороз и лето" X3420498
Римский-Корсаков X3420513
. Высотская Алена X3420540
паза. Айдамир Мугу X3420550
ouet К/ф "Игрушка" X3420495
ая соната. Бетховен X3420516
фония №40. Моцарт X3420511
Рома, извини. Звери X3420545

Отправь код на номер 4446

НОВИНКИ

Miller X2289923

WAP.i-FREE.RU

i-FREE

МОБИЛЬНАЯ-МОДА

АЙ-ФРИ ТЕМЫ

Отправь код на номер 4448

Твой телефон будет в твоем стиле. Фон, значки, индикаторы и окна станут такими, какими ты их захочешь увидеть.

25504873

05504874

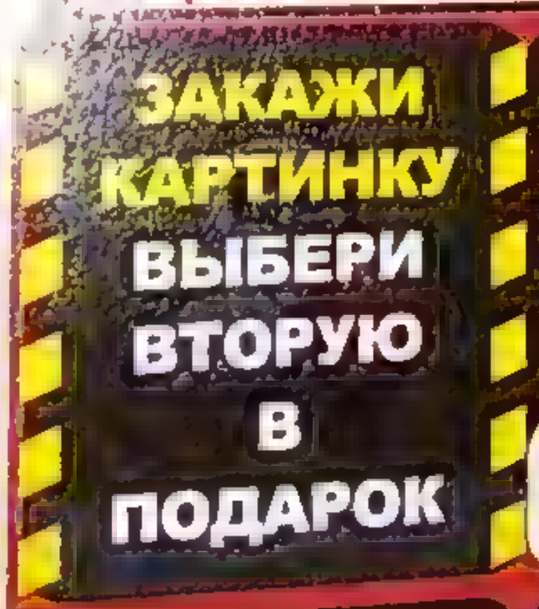
1550487З

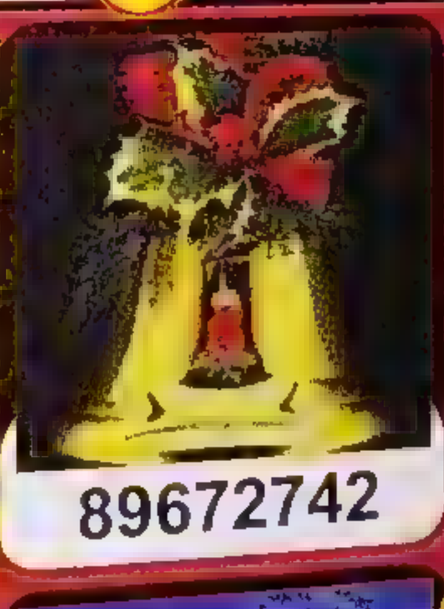
85504874

АЙ-ФРИ КАРТИНКИ

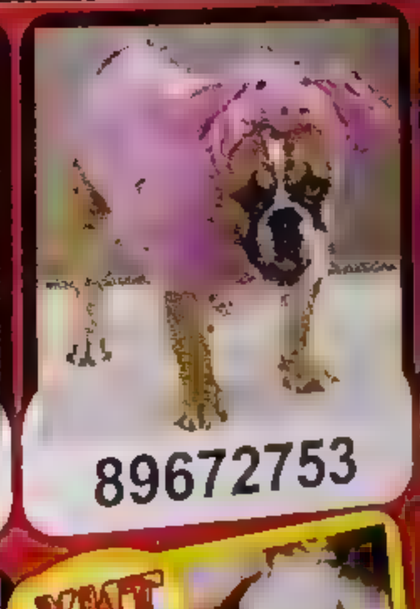
Отправь код на номер 4446

Получи доступ к тысячам картинок и анимаций на 3 месяца.
Отправь А на 4449 (A) - анимированная картинка





89672742

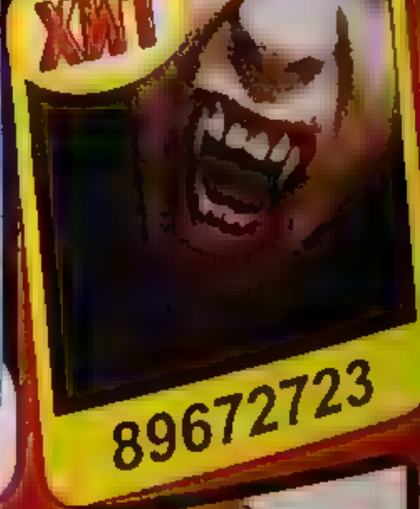


89672753

89672702

89672739

89672730



89672723

89672726

...умер-2" X3420349
..."Бумер-2" X3420275
...роман" (Ремикс) X3420309
.../ф "Девятая рота" X3420337
...ула "Питер ФМ" X3420333
...ие. К/ф "Чародеи" X3420251
...ема "Сволочи" X3420316
...ная "Бой с тенью" X3420254
...ма дороги. "Бумер" X3420338
...обильник. "Бумер" X3420311
..."Бумер" X3420322

В ПОДАРОК

ЗАРУБЕЖНЫЕ ХИТЫ

...teska (Македония) X3420370
...Us. Benny Benassi X3420358
...e Day. Benassi Bros X3420354
...ion. Benny Benassi X3420359
...e It. Narcotic Thrust X3420369
Ayrilik Zor. Tarkan X3420378
Kuzu-Kuzu. Tarkan X3420368
Kylie. Akcent X3420375

ПОПУЛЯРНЫЕ

...ич и Тугарин Змей" X3420490
...а для мамонтенка" X3420512
...иллиантовая рука" X3420524
...овь. Савичева Юля X3420510
...никовый период 2" X3420553
...о "Простоквашино" X3420538
... М/ф "Ну, пог... ...420532
..."Дед Мороз и 498
...Римский-Ко... ...3
... Высотская 340
...лаза. Айдам... ...50
...ouet. К/ф "Игр... ...435
...ая соната. Бетхо... ...20516
...фония №40. Моцарт X3420511
...Рома, извини. Звери X3420545

Отправь код на номер 4446

НОВИНКИ

...re Blind. Paris Hilton X2289923
... Justin TimBerlake X2289892
...old On. Bob Sinclair X2289876
...пикчерз. Банд'Эрос X2289869
...а/Доминик Джокер X2289918
...ira feat Wyclef Jean X2289882
... (Black Eyed Peace) X2289922
...ching Me. Beatfreakz X2289885
...можно. Билан Дима X2289908
... Меладзе Валерий X2289868
...Chori. Arash/Aneela X2289893
...ttons. Pussicat Dolls X2289889
...е люблю. А-Студио X2289916
Come Closer. Tarkan X2289890
Отпускаю. Максим X2289924
Loves Me Not. Тату X2289891
Жизнь. Лигалайз X2289906
Я лечу. Валерия X2289902
Jump. Madonna X2289921

НАШИ ХИТЫ

Билан Дима X2289828
... X2289854

...шь увидеть. ...фон, значки, индикаторы и окна станут такими. ...номер 4448

АЙ-ФРИ КАРТИНКИ

Отправь код на номер 4446

Получи доступ к тысячам картинок и анимаций на 3 месяца.
Отправь A на 4449 (A) - анимированная картинка

ЗАКАЖИ КАРТИНКУ ВЫБЕРИ ВТОРУЮ В ПОДАРОК

вь код на номер **4446**

НОВИНКИ

Paris Hilton X2289923
s(in TimBerlake X2289892
Bob Sinclair X2289876
Банд'Эрос X2289869
Джокер X2289918
feat Wyclef Jean X2289882
ack Eyed Peace) X2289922
g Me. Beatfreakz X2289885
но Билан Дима X2289908
ладзе Валерий X2289868
ri. Arash/Aneela X2289893
Pussicat Dolls X2289889
облю. А-Студио X2289916
e Closer. Tarkan X2289890
Максим X2289924
es Me Not Тату X2289891
Жизнь Лигалайз X2289906
лечу. Валерия X2289902
Jump Madonna X2289921

НАШИ ХИТЫ

X2289835
X2289834
Тату X2289842

ОДАРОК!

авь код а номер **4446**

e ZV на 4449

ОДНЫЕ ЗВОНКИ

то ты скажешь? 89673104
ает Jingle Bells.! 89673084
огодней свиньи. 89673083
бщение. **Милко** 89673103
рубку - У-КУ-ШУ! 89673100
десять литров. 89673097
огоднего оленя 89673082
рошел фигово... 89673094
Мяуканье кошки 89673095
Пение птиц

отправь 9 на 4449

ИЙ, ЗВУКОВ, MP3

Подробная инструкция, стоимость услуг, список поддерживаемых моделей и полный каталог - на www.i-free.ru или wap.i-free.ru. Служба поддержки: support@i-free.ru, Россия. 07242 (с моб. тел.), (495) 740 48 55, (812) 438 16 76, Украина (044) 239 23 61. Стоимость запроса на номер 4443 составляет $0,15, на 4444 - $0,30, на 4445 - $0,60, на 4446 - $0,99 (аб. МегаФон -30 руб.), на 4447-$1,3 на 4448 - $2 (аб. МегаФон -90 руб.), на 4449 - $3 (аб. МегаФон -120 руб.), стоимость минуты звонка на номера 0836, 0878 составляет ... номер 07242-$0,17 по курсу ЦБ РФ без учета НДС. Для заказа полифонических мелодий, звуков, картинок, доступа в ... необходимо иметь возможность Wap-доступа в Интернет, который оплачивается дополнительно согласно вашему тарифному плану. После отправки сообщения на короткий номер вам придет wap-ссылка, перейдите по ней и получите ваш заказ. Отправляя заказ, вы даете согласие на получение дополнительной информации по услугам Ай-фри. Гарантированный срок действия тарифов и кодов ... 3 месяца с момента выхода издания.

На правах рекламы

…ой В ПОДАРОК!

Отправь код на номер **4446**

НАШИ ХИТЫ

…Madonna X2289921
…Валерия X2289902
…Лигалайз X2289906
…Not Тату X2289891
…Maksим X2289924
…arkan X2289890
…адио X2289916
…ells X2289889
X2289893
X2289868
X2289908
X2289885
X2289922
…er…). Билан Дима X2289828
…, Дискотека Авария X2289854
…строчки. Билан Дима X2289853
…котека Авария/Фриске X2289832
…ни, но останься. Виа Гра X2289841
Пошлю его на… Лолита X2289849
Романтика. Фабрика X2289835
Нежность. MakSим X2289834
All About Us. Тату X2289842

…ЫЕ ЗВОНКИ

…на 4449

…жешь? 89673104
…e Bells! 89673084
…свиньи. 89673083
…ко 89673103
…89673100
…73097
…3082
…3086
…3094
…3095

…49

MP3

А 89672703
ХИТ 89672839
89672732
89672745
89672739
ХИТ 89672729
89672872
89672830
89672841
А 89672693
89672849
ХИТ 89672845
89673006
89672826

Подробная инструкция, стоимость услуг, список поддерживаемых моделей и полный каталог - на www.i-free.ru или wap.i-free.ru. Служба поддержки: support@i-free.ru Россия: 07242 (с моб. тел.), (495) 740 48 55, (812) 438 16 76, Украина (044) 239 23 61. Стоимость запроса на номер 4443 составляет $0,15, на 4444 - $0,30, на 4445 - $0,60, на 4446 - $0,99 (аб. Мегафон -30 руб.), на 4447 $ 1,3, на 444… $2 (аб. Мегафон -90 руб.), на 4449 - $3 (аб. Мегафон -120 руб.), стоимость минуты звонка на номера 0836, 0878 составляет $0,99, на номер 07242-$0,17 по курсу ЦБ РФ без учета НДС. Для заказа полифонических мелодий, звуков, картинок, доступа в катало… Необходимо иметь возможность Вап-доступа в Интернет, который оплачивается дополнительно согласно вашему тарифному плану. После отправки сообщения на короткий номер вам придет вап-ссылка, перейдите по ней и получите ваш заказ. Отправляя заказ, вы даете согласие на получение дополнительной информации по услугам Ай-фри. Гарантированный срок действия тарифов и кодировок 3 месяца с момента выхода издания.

На правах рекламы

ПОДПИСКА: "ПОЧТА РОССИИ" – 60300, "ПРЕССА РОССИИ" И "РОСПЕЧАТЬ" – 18127

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ!

Твой рецепт нужен всем!

МАРТ 2007

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ
наших читателей
всего за 8 рублей

ПРАЗДНИЧНОЕ ЗАСТОЛЬЕ

+ 32 СТРАНИЦЫ!
ПЕЧЕМ К ПРАЗДНИКУ
Торты, куличи и многое другое

МЕНЮ СЕЗОНА

Семья Живовых из Химок
предлагает оригинальное блюдо

МЯСО В ДУХОВКЕ "ГРИБНАЯ ПОЛЯНА"

стр. 10–11

ISSN 1818-6327
9 771818 632073 03

ХУДЕЕМ ДНЕМ 24 часа И НОЧЬЮ

Чай Турбослим® – почувствуйте разницу с ним!

Вам доводилось покупать в аптеке очищающие чаи? Как правило, их действие сводится к слабительному эффекту. И на вкус они бывают не особенно приятны. Совсем другое дело очищающий чай «ТУРБОСЛИМ» для контроля веса. Действует по всем направлениям сразу:

- выводит шлаки и токсины,
- ускоряет обменные процессы, снижает чувство голода,
- **а главное, усиливает дренаж!**

А раз дренаж, значит, прощайте отеки!

Чай «ТУРБОСЛИМ» **«профессионально» очистит организм**, выведет шлаки, токсины и лишнюю жидкость, вы почувствуете **легкость во всем теле.** Каждый из компонентов чая «ТУРБОСЛИМ» обладает большой проникающей и расщепляющей жир способностью, в результате объемы проблемных зон уменьшаются, а кожа подтягивается, становится упругой и молодой.

Чай «ТУРБОСЛИМ» поможет вам избавиться от лишних килограммов, вы не только сбросите лишний вес, но и выглядеть будете значительно лучше.

Попробуйте очищающий чай «ТУРБОСЛИМ» и почувствуйте разницу!

Спрашивайте чай «ТУРБОСЛИМ» во всех аптеках!

Заказывайте почтой по телефону: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный). При заказе 3 упаковок – СКИДКА

Цена со скидкой за 1 упаковку (20 фильтр-пакетов) – 85 руб. Предложение действует до 30.04.07 г.

Заявки по адресу: 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар» Тел./факс: (3854) 39-00-50; www.evalar.ru

«Линия здоровья «Эвалар»: в Москве (495) 101-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62

«ЭВАЛАР» – здоровья дар!

НАШИ КУЛИНАРНЫЕ ТРАДИЦИИ

Темы с обложки вы

ПРИЗЫ

Следующий н
ставлен из пи
фото по адр
расскажи
адрес с
ров все
Когда
этом

Турбо

почувствуйте разницу с

Вам доводилось покупать в аптеке очищающие чаи? Как правило, их действие сводится к слабительному эффекту. И на вкус они бывают не особенно приятны. Совсем другое дело очищающий чай «ТУРБОСЛИМ» для контроля веса. Действует по всем направлениям сразу:

- выводит шлаки и токсины,
- ускоряет обменные процессы, снижает чувство голода,
- **а главное, усиливает дренаж!**

А раз дренаж, значит, прощайте отеки! Чай «ТУРБОСЛИМ» **«профессионально» очистит организм**, выведет шлаки, токсины и лишнюю жидкость, вы почувствуете **легкость во всем теле**. Каждый из компонентов чая «ТУРБОСЛИМ» обладает большой проникающей и расщепляющей жир способностью, в результате объемы проблемных зон уменьшаются, а кожа подтягивается, становится упругой и молодой.

Чай «ТУРБОСЛИМ» поможет вам избавиться от лишних килограммов, вы не только сбросите лишний вес, но и выглядеть будете значительно лучше.

Попробуйте очищающий чай «ТУРБОСЛИМ» и почувствуйте разницу!

Спрашивайте чай «ТУРБОСЛИМ» во всех аптеках!

Заказывайте почтой по телефону: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный). При заказе 3 упаковок – **СКИДКА!**
Цена со скидкой за 1 упаковку (20 фильтр-пакетов) – 85 руб. Предложение действует до 30.04.07 г.
Заявки по адресу: 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар». Тел./факс: (3854) 39-00-50; **www.evalar.ru**

«Линия здоровья «Эвалар»: в Москве (495) 101-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62

«ЭВАЛАР» — здоровья дар!

БАД СоГР №77.99.23.3.У.10100.9.06; ОГРН 1022200553760

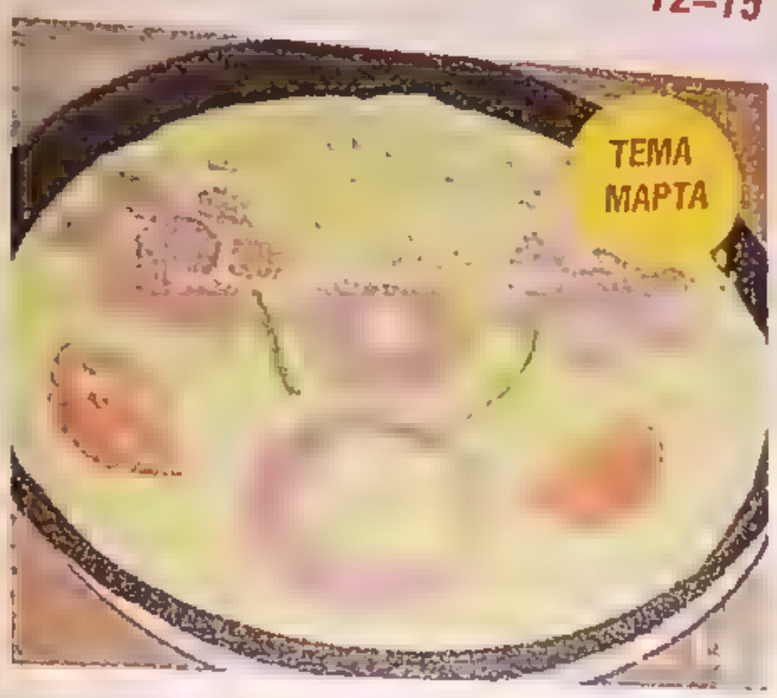
ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

ЧИТАЙ В ЭТОМ НОМЕРЕ:

МЕНЮ СЕЗОНА 4–9

В ГОСТЯХ У ЧИТАТЕЛЕЙ 10–11

8 МАРТА 12–15



МИНИМУМ ЗАТРАТ 16–20

ПРАЗДНИЧНЫЕ ЗАСТОЛЬЯ 22–27

НА СКОРУЮ РУКУ 28–32

НАШИ КУЛИНАРНЫЕ ТРАДИЦИИ 68–69

БАБУШКИНА ШКОЛА 72–73

ЛЮБИМЫЙ ПРОДУКТ 74–75

ВКУСНО И ПОЛЕЗНО 76–77

ЗАМОРСКИЕ ЯСТВА 78–79

МАМА НАУЧИЛА 80–81

РЕЦЕПТЫ КРАСОТЫ 82–83

НАЦИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ 84–85

С ВЫДУМКОЙ 86–87

СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ 88–91

ДЕЛИМСЯ СЕКРЕТАМИ 92–93

НА КУХНЕ ВСЕ БЫВАЕТ 94

ДО ВСТРЕЧИ!

Анонс 95

Наши победители 95

Все блюда номера 96

Анкета 97

Конкурсный купон 98

Темы с обложки выделены цветом

Сотрудник редакции опытный шеф-повар Ирина Жукова

Радостной вам весны!

Пришла долгожданная весна. Совсем скоро самый нежный праздник 8 Марта. В этот день так хочется почувствовать себя королевой. И помочь нам в этом могут только мужчины. Теплым словом,- нежной улыбкой и... особенным завтраком. Нашей читательнице Лидии Орловой каждый год муж Владимир готовит замечательный омлет. Мило и трогательно. А многих наверняка порадует сладкое. Кстати, в марте нам исполняется год, и мы обязательно испечем торт. Ну а 8 апреля – Пасха, Светлое Христово Воскресение. Праздников много, и мы хотим, чтобы вы успели к ним подготовиться. В этом номере вы найдете специальное приложение с оригинальными рецептами куличей, тортов, пирогов и другой выпечки. Теплой и доброй вам весны, дорогие наши читатели!

ПРИЗЫ И КОНКУРСЫ

Следующий номер журнала выйдет 4 апреля. Как всегда, он будет составлен из писем наших читателей-кулинаров. Присылай и ты рецепт и фото по адресу: 127521, Москва, а/я 60, "Люблю готовить!". В письме расскажи немного о себе и обязательно укажи свои паспортные данные, адрес с индексом, телефон, дату рождения и конкурсную рубрику. Авторов всех опубликованных рецептов ждет денежный приз — 300 рублей. Когда ты получишь его почтовым переводом, пожалуйста, напиши об этом в редакцию или сообщи нам по электронной почте: gotovte@burda.ru

На правах рекламы.

Больше солнца!

Хочу поделиться рецептом салата, который с удовольствием отведают и дети, и взрослые.

Лидия Шалгинских, Московская обл., Домодедовский р-н, п/о Житнево

Салат "Подсолнух"

ПОНАДОБИТСЯ

- 250 г филе курицы
- 250 г шампиньонов
- 3 луковицы
- 1 морковь
- 1 огурец
- 30 г семечек подсолнуха
- 1 пакетик чипсов Lay's
- 200 г майонеза
- соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Куриное филе отварить в подсоленной воде, мелко порезать и обжарить с нашинкованным луком (полторы луковицы) Выложить на блюдо. Залить майонезом (100 г).

2. Шампиньоны порезать, отварить в подсоленной воде. Затем пережарить с луком (полторы луковицы), выложить вторым слоем на блюдо, залить майонезом (100 г).

3. Морковь отварить, мелко натереть и выложить третьим слоем. Сверху посыпать семечками. По краю разложить ломтики огурца. На каждый ломтик положить "лепесток" — чипсы Lay's.

Маринованные шампиньоны

ПОНАДОБИТСЯ

0,5 кг шампиньонов; 60 мл 6-процентного уксуса; 0,5 стакана растительного масла; 2–3 зубчика чеснока; 1 ч. л. соли; 2 ч. л. сахара; лавровый лист; черный перец горошком

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Шампиньоны промыть. Большие грибы порезать на несколько частей. Грибы сложить в кастрюлю, добавить масло, соль, специи и сахар. Залить водой, довести до кипения, варить 5 мин.

2. Грибы остудить, переложить вместе с рассолом в банку, убрать в холодильник.

3. На следующий день блюдо готово.

КОНКУРС

Май — это первые овощи, свежая зелень и конечно же шашлыки на праздники. А что ты готовишь в последний месяц весны? За публикацию рецепта приз 300 руб. См. купон на с. 98.

Наталья Булаева, г. С.-Петербург. Очень вкусный, легкий и необычный салатик с сушеными грибами. Попробуйте, и он вам обязательно понравится.

Салат с сушеными грибами

ПОНАДОБИТСЯ

2 моркови; 1 луковица; 200 г сушеных грибов; 3 яйца; 150 г сыра; 200 г майонеза; растительное масло для жарки; зелень для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Морковь натереть на крупной терке и обжарить. Натереть сыр на крупной терке.

2. Лук нарезать кольцами и отдельно обжарить.

3. Грибы замочить в холодной воде на 1 ч, затем варить 40–50 мин. Потом мелко порезать и обжарить на растительном масле.

4. Яйца сварить вкрутую. 2 яйца натереть на терке, 1 оставить для украшения.

5. Салат укладывать слоями. **1-й слой** — морковь, **2-й слой** — лук, **3-й слой** — майонез (100 г), **4-й слой** — грибы, **5-й слой** — майонез (100 г), **6-й слой** — натертые яйца, **7-й слой** — натертый сыр.

6. Верх украсить вырезанным из яйца цветочком и зеленью петрушки или укропа.

Зоя Николаева, г. Москва. Блюдо получается очень вкусное. Но на столе оно остается редко. Гости даже тарелки вылизывают.

Гульчехра

ПОНАДОБИТСЯ

1 кг курицы (крылья, окорочка, грудки); 400 г сметаны; 1 большая луковица; 50 г сливочного масла; 1 головка чеснока; 2 ст. л. муки; 0,5 ст. л. соли; зелень, специи по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Курицу сложить в кастрюлю. Сметану залить 0,5 л кипяченой воды, размешать и добавить в курицу. Варить 30 мин.

2. Луковицу нашинковать и обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. Чеснок измельчить.

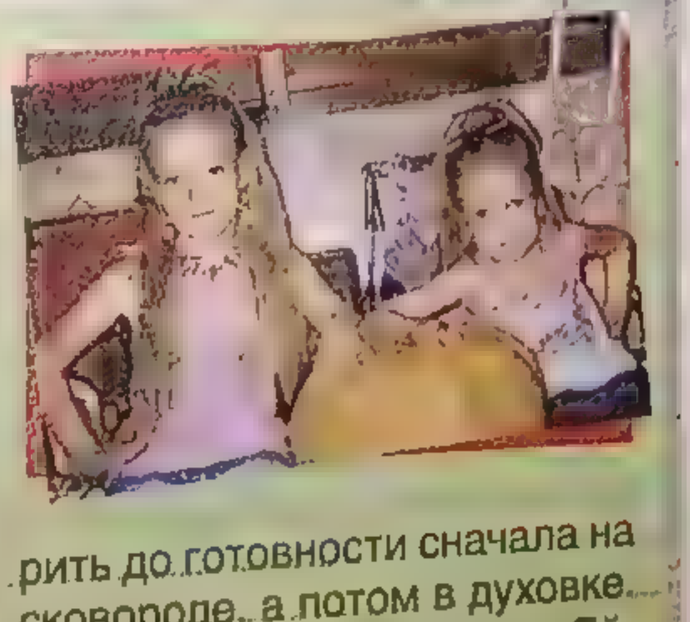
3. Из кастрюли с курицей отлить 0,5 стакана бульона, остудить.

4. В бульон добавить 2 ст. л. муки, соль, перемешать и вылить в кастрюлю с курицей. Затем положить обжаренный лук и варить до готовности.

5. В конце варки добавить измельченный чеснок, специи и зелень.

Эльвира Гилина, г. Новокузнецк. В прошлом году у нас выросли очень большие тыквы.

Тыква с омлетом



ПОНАДОБИТСЯ

1 кг тыквы; 4 ст. л. муки; 4 яйца; 1 стак. молока; 4 ст. л. слив. масла; соль, зелень по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Тыкву очистить от кожуры и семян, порезать кусочками. Обвалять в муке и обжарить до готовности сначала на сковороде, а потом в духовке.

2. Приготовить смесь. Яйца вбить в молоко, посолить, добавить рубленую зелень и тщательно перемешать.

3. Смесью залить тыкву и поставить на 5 мин в разогретую до 180°С духовку.

Елена Ждамирова, г. Новомосковск. С большим интересом читаю ваш журнал. Решила поделиться своим рецептом.

Печень по-романовски

ПОНАДОБИТСЯ

На 4 порции: 12 картофелин; 0,5 кг печени; большой пучок черемши; 1/3 белого батона; 1 луковица; 1 ст. л. томатной пасты; 1 ст. л. майонеза; соль, сахар по вкусу; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель отварить, охладить, очистить, размять в пюре.

2. Печень порезать небольшими кусочками, пожарить на растительном масле. За 15 мин до готовности добавить измельченную черемшу.

3. Через 5 мин положить в сковороду белый хлеб, порезанный на небольшие кусочки, майонез, томатную пасту, соль, немного сахара. Все перемешать и жарить 10 мин.

4. На блюдо выложить картофельное пюре, сверху положить жареную печень. Можно подавать на стол.

Готовить нужно с любовью!

Здравствуйте! Мой жизненный опыт богатый, и рецептов я знаю столько, что можно уже самой писать кулинарную книгу. Я вышла замуж рано — в 20 лет. Свекровь мне говорила: "Валя, семья всегда должна быть сыто накормлена, ухожена". В декабре 2007 года мы с мужем будем отмечать рубиновую свадьбу. Мы с мужем вырастили сына и дочь. Дали им высшее образование. А внуков у нас пока двое — от сына, а дочь еще не замужем. Но надеемся и ее детей понянчить.

Когда сына отправляли в армию, собралось на проводы много его друзей. Я думала: "Что бы такое приготовить?" Ну и надумала основным блюдом сделать картофельные котлетки с грибным соусом (моя мама их очень вкусно готовила). Так ребятишки еще спрашивали: "Мамаша, а нет ли добавочки?" Но у меня всегда все с запасом. Кто, как не мама, вкусно накормит! В каждую работу нужно вкладывать частичку своей души, и тогда все будет вкусно и аппетитно. Внучка иногда меня спрашивает: "Бабушка, а почему у тебя такие вкусные оладушки?" А я ей отвечаю: "Так с любовью все надо готовить, Настенька!"

Валентина Блохина, г. Тверь

Светлана Ахметшина, г. Челябинск. Хочу поделиться одним из любимых блюд из тыквы.

Тортик "Тыковка"

ПОНАДОБИТСЯ

0,5 кг мякоти тыквы; 2 яйца; 100 г муки; 0,3 ч. л. соды; 200 г сыра; 1 зубчик чеснока; 150 г майонеза; соль по вкусу; растительное масло для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мякоть тыквы измельчить в блендере или миксером до состояния кашицы. К тыквенной кашице добавить яйца и хорошо взбить. Взбивая, постепенно всыпать муку, соду, соль и перемешать до однородной массы. Испечь на сковороде блинчики.

2. Сыр натереть на мелкой терке. Зубчик чеснока измельчить в чеснокодавке. Тертый сыр (150 г), измельченный чеснок, майонез соединить и перемешать. Получившейся смесью промазать каждый блин. Уложить блины один на другой в форме торта. Сверху посыпать оставшимся тертым сыром. Приятного аппетита!

Ульяна Балова, г. Ярославль. Мамуля, Татьяна Руфиновна, попросила меня отправить рецептик, который очень нравится ей и папе. Надеемся, что и вам он тоже понравится.

Рулетик "Очарование"

ПОНАДОБИТСЯ

- 3 лаваша; 250 г мясного фарша; 1 луковица; 200 г крабовых палочек; 250 г легкого майонеза; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. 1 лист лаваша положить на разделочную доску. Намазать тонким слоем майонеза. Выложить мелко нарезанные крабовые палочки, прикрыть вторым листом лаваша, верх смазать майонезом.

2. Луковицу мелко порезать, перемешать с мясным фаршем и обжарить до полной готовности.

3. Фарш с луком выложить на второй лист лаваша. Закрыть третьим листом лаваша. Свернуть рулет и поставить на 10 мин в холодильник.

Сергей Александрович Кузнецов, г. Красноярск. Посылаю вам рецепт. Блюдо простое, но очень вкусное.

Салат "Морской"

ПОНАДОБИТСЯ

- 2 больших кальмара
- 100 г горбуши
- 3–4 ст. л. консервированного зеленого горошка
- 3–4 крабовые палочки
- 100 г майонеза

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Кальмары, горбушу отварить. Кальмары порезать соломкой, рыбу — маленькими кусочками. Крабовые палочки потереть на мелкой терке.

2. Кальмары, горбушу, зеленый горошек соединить, заправить майонезом и перемешать.

3. Салат выложить на блюдо горкой, посыпать тертыми крабовыми палочками.

Советы от Сергея

- **Горбушу можно заменить любой другой красной рыбой.**
- **В салат хорошо добавить рубленой зелени укропа.**

Эльвира Шарифуллина, г. Набережные Челны. Когда я готовлю по рецепту из "Люблю готовить!", уверена, что у меня все получится.

Закуска из перцев "Радуга"

ПОНАДОБИТСЯ

- 3 болгарских перца (красный, желтый, зеленый); 300 г плавленого сыра; 2 зубчика чеснока; 150–200 г майонеза

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сыр натереть на терке, чеснок измельчить. Сыр и чеснок соединить, добавить майонез и перемешать.

2. Массой наполнить перцы, поставить в холодильник на 30 мин. Перцы разрезать кольцами и аккуратно выложить на блюдо, чередуя цвета.

Время приготовления: 1,5 ч
Количество порций: 5

Валентина Русакова, г. Ангарск. Мне очень хочется, чтобы это блюдо приготовила Ирина Жукова.

Горбуша по-приморски

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 средняя горбуша; 5 луковиц; 1 ст. л. крахмала; 3 ст. л. майонеза; 1 ст. л. сахара; 2 яйца; сок 1 лимона; растительное масло для жарки; соль, перец, специи по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мякоть рыбы отделить от костей. Получившееся филе порезать полосками длиной 4 см, толщиной 0,5 см (можно с кожицей).

2. Лук нашинковать средними полукольцами.

3. Горбушу и лук соединить, добавить крахмал, майонез, сахар, яйца, сок лимона, поперчить, посолить и все хорошо перемешать.

4. В глубокой сковороде разогреть растительное масло. Столовой ложкой выкладывать в сковороду рыбный фарш, придавая ему форму оладушек. Обжарить до готовности с двух сторон.

5. Оладушки выложить на противень, добавить 0,5 стакана воды и выпекать в разогретой до 180°С духовке 5–7 мин.

ПРОВЕРЕНО ЛГ РЕДАКЦИЯ

Печать означает, что блюдо приготовлено редакцией по рецепту читателя.

Советы от Ирины Жуковой

Готовую рыбку можно украсить зеленью, маслинами, дольками лимона и подать с консервированным зеленым горошком.

Жареная картошка — лучший гарнир к этому блюду.

Горбушу по-приморски можно есть как в горячем, так и в холодном виде.

Горбушу при желании замените на филе трески или морского языка.

Александра Коренева, г. Кострома. Весна только началась. Витаминов пока не хватает. Советую приготовить это.

Фасоль, запеченная с яйцом

ПОНАДОБИТСЯ

- 500 г свежемороженой стручковой фасоли; 1 сладкий перец; 2 луковицы; 2 помидора; 5 яиц; 150 г молока; соль, зелень петрушки по вкусу; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мороженые стручки фасоли отварить в немного подсоленной воде. Воду слить, фасоль остудить.

2. Яйца хорошо взбить в эмалированной посуде.

3. Лук нашинковать. Сладкий перец порезать тонкой соломкой.

4. Лук и перец обжарить на растительном масле до золотистого цвета лука.

5. Помидоры, зелень петрушки мелко нарезать. Лук, сладкий перец, фасоль, зелень, помидоры соединить, посолить по вкусу и хорошо перемешать.

6. Овощную массу выложить на смазанный растительным маслом противень. Залить взбитыми яйцами. Затем влить молоко.

7. Духовку разогреть до 180°С. Выпекать блюдо в течение 15–20 мин до образования румяной корочки.

Советы от Ирины Жуковой

- **Зелень петрушки можно заменить любой другой по вкусу, например укропом.**
- **В это блюдо достаточно положить 1 луковицу.**
- **В овощную массу хорошо добавить специальную приправу для овощей.**
- **Сладкий болгарский перец можно не класть.**
- **Вместо молока хорошо использовать нежирные сливки. Блюдо будет более сытным.**
- **Это блюдо можно есть как горячим, так и холодным.**

Добро пожаловать на грибную поляну!

Семья Живовых из подмосковных Химок каждое воскресенье собирается за столом на семейный обед. Такая у них традиция. На обед пригласили и нас. Мы захватили с собой подарок — электровафельницу — и отправились.

У Живовых большая, дружная семья. Марина с Виталием, две их дочки, сестра Марины Светлана, ее дочка Наташа и мама Люба.

К нашему приезду вся семья была в сборе. Не хватало только Светы, она медсестра, и в этот день дежурила в больнице. Стол накрыли на кухне по-праздничному. Очень аппетитное запеченное в духовке мясо, а сверху грибочки из картошки, кстати, очень похожие на настоящие. Рулет из курицы с орехами, салат из моркови и свеклы, салат из капусты с яблоком, фрукты.

— Рулет я приготовила по рецепту из последнего номера вашего журнала, — сказала Люба. — Это очень вкусно, большое спасибо Фаине Курмангалиевой из Астрахани. Попробуйте, — предложила Люба. Рулет действительно таял во рту. — Как-то в гостях меня угостили блюдом из мяса, которое украшали грибочки. Я подумала, что это настоящие белые грибы. Очень удивилась, когда узнала, что такая красота делается из обыкновенной картошки. Тут же спросила рецепт и взяла его на вооружение. Мы называем это блюдо "Грибная поляна", и я часто готовлю его к праздникам, — рассказала Люба. — А вот над салатами колдовала Марина. Она стюардесса. Летает и по России, и за границу. Сейчас сидит в декрете, с Катюшкой, ей полгода. Старшая дочка Марины, Оля, ходит в садик. Когда у Мариши выпадает свободная минутка, она с удовольствием готовит — салаты у нее всегда получаются отлично.

— Мама, ты меня захвалила, — смутилась Марина. — На самом деле эти салаты готовятся просто. Беру сырые морковь и свеклу, тру на терке, добавляю се-

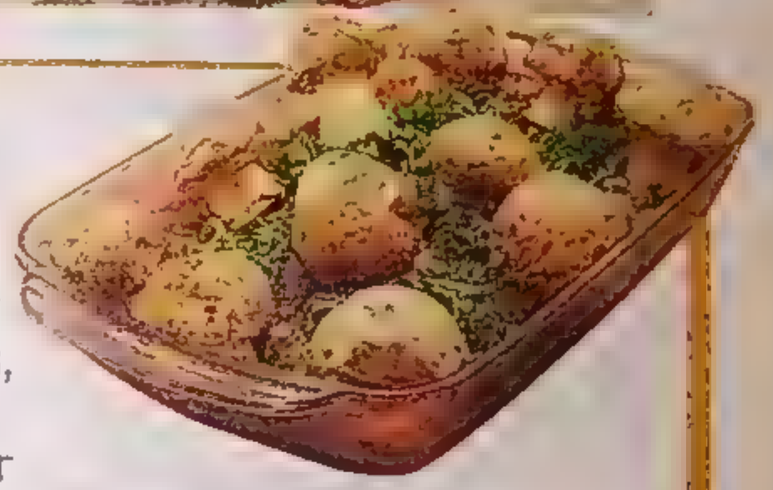
мечки, зернышки граната и зелень. Перемешиваю — и салат готов. С капустным еще проще. Нужно порубить капусту большими квадратами, добавить порезанное яблочко, клюкву и виноград. Вот и все.

— Овощные салаты у нас идут на ура, — говорит Люба. — Особенная их поклонница — это Наташа. Она занимается спортивными танцами, приходится думать о фигуре. Любит домашние салаты и Виталик: он целый день за рулем, какое уж тут здоровое питание!

Мы с Надей решили, что на время можем о фигуре забыть и попробовали все, что приготовила гостеприимная семья Живовых. И правильно сделали: все оказалось очень вкусным!

В гостях побывали редактор Елена Фалатова и фотограф Надя Элпис.

Мясо в духовке



ПОНАДОБИТСЯ

- 1 кг свиной шейки; 250 г майонеза; зелень петрушки, соль, перец по вкусу
- **Для грибочков:** 0,5 кг картофеля

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Кусочки шейки хорошо отбить с двух сторон. Посолить, поперчить. Каждый кусочек смазать майонезом с одной стороны.

2. Приготовить грибочки. Сырую картошку тщательно вымыть, протереть насухо полотенцем. Острым ножом вырезать из картошки гриб — так, чтобы шляпка осталась в кожуре, а ножка была очищена.

3. Мясо выложить в жаропрочную форму для запекания. По кругу положить грибочки, 2 гриба поставить в середину.

4. Выпекать "Грибную поляну" 1,5 часа при 150°С. Посыпать рубленой петрушкой.

Хочешь увидеть свою семью на нашей обложке? Заполни и вырежи купон справа и пошли его по адресу: 127521, Москва, а/я 60, "Люблю готовить!". Мы приедем с подарком!

ПРИГЛАСИТЕ НАС К СЕБЕ!

ФИО: _____

Возраст _____

Адрес: _____

_____

Телефон: _____

Состав семьи: _____

_____

_____

_____

Самым прекрасны

Скоро 8 Марта. В нашей семье э... день традиционно начинается ... завтрака, приготовленного му... для любимой жены, с которой м... уже более 30 лет вместе.

Владимир Орлов, г. Орлов-З...

Омлет для любимой

- 4 яица
- 50–70 мл молока
- по 100 г варенои колбасы и сосисок
- 3 ст. л. растительного масла
- зелень и помидоры для украшения
- соль по вкусу

1. Яйца нужно тщательно взбить в миске миксером

2. Добавить к взбитым яицам молоко, соль и еще раз все тщательно взбить венчиком

3. На предварительно разогретую сковороду налить растительное масло, затем выложить рисунок из кусочков колбасы и сосисок. Слегка обжарить на самом слабом огне

4. [illegible]

5. [illegible]

Душным

● Родина омлета – Австрия. Местный крестьянин угостил зашедшего к нему во время охоты императора Иосифа I жареными яицами с молоком. Иосиф приказал своему повару взять рецепт на вооружение.

КОНКУРС

Блюда для детей должны быть полезными, вкусными и красивыми. Что ты готовишь для своего малыша? Пришли рецепт и фото! За публикацию получишь 300 руб. Смотри купон на с. 98.

Наталья Третьякова, г. Кимры. Это блюдо доставит удовольствие любой женщине 8 Марта.

Салат "Весенний"

ПОНАДОБИТСЯ

- 300 г филе курицы
- по 1 банке консервированной красной фасоли и кукурузы в собственном соку
- 2 соленых огурца
- 1 пакетик сухариков с грибами
- 150 г майонеза
- соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Куриное филе отварить и порезать мелкими кубиками. У фасоли и кукурузы слить сок. Огурцы нарезать небольшими кусочками.

2. Курицу, фасоль, кукурузу, сухарики, огурцы соединить, посолить, заправить майонезом и перемешать.

Ольга Юмагулова, Волгоградская обл. Люблю удивлять близких чем-нибудь вкусненьким.

Ананас с креветками

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 свежий ананас; 300 г креветок
- **Для соуса:** 1 вареный желток; 1 ч. л. горчицы; 1 ст. л. растительного масла; 1 ст. л. сметаны; сок половины лимона; кокосовая стружка для посыпки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Ананас разрезать вдоль пополам, вынуть сердцевину, нарезать ее кубиками. Креветки отварить, почистить и полить лимонным соком.

2. Приготовить соус. Желток растереть и хорошо перемешать с остальными ингредиентами.

3. Креветки выложить в ананас, добавить кубики ананаса, залить соусом, посыпать кокосовой стружкой.

Ирина Королева, с. Катынь, Смоленская обл. Пальчики оближешь и к тому же очень необычно!

"Очумелые ножки"

ПОНАДОБИТСЯ

- 10 куриных голеней; 8 картофелин; 300 г отварного риса; 2 луковицы; 1 морковь; специи, чеснок, соль по вкусу; панировочные сухари; растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. С голеней снять кожу, выворачивая ее наизнанку. Дойдя до сустава, отрубить его, чтобы он остался вместе с кожей. Голень посолить, натереть специями и чесноком, запанировать и обжарить.

2. Приготовить два вида начинки: картофельную и рисовую. Картофель отварить. Лук порезать и обжарить. Картофель размять в пюре, соединить с луком, посолить, перемешать. Морковь натереть, обжарить, соединить с рисом, посолить и перемешать.

3. Одну половину ножек нафаршировать картофелем, другую — рисом. Голени зашить, обжарить до готовности.

Всеволод Болотов, г. Апатиты. Ждем журнал с нетерпением. Кулинарное творчество все больше захватывает.

Сосиски "Сюрприз для любимой"

ПОНАДОБИТСЯ

- 0,5 кг сосисок
- 200 г сыра
- 1 сладкий перец
- 2 помидора
- зелень, соль, специи по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

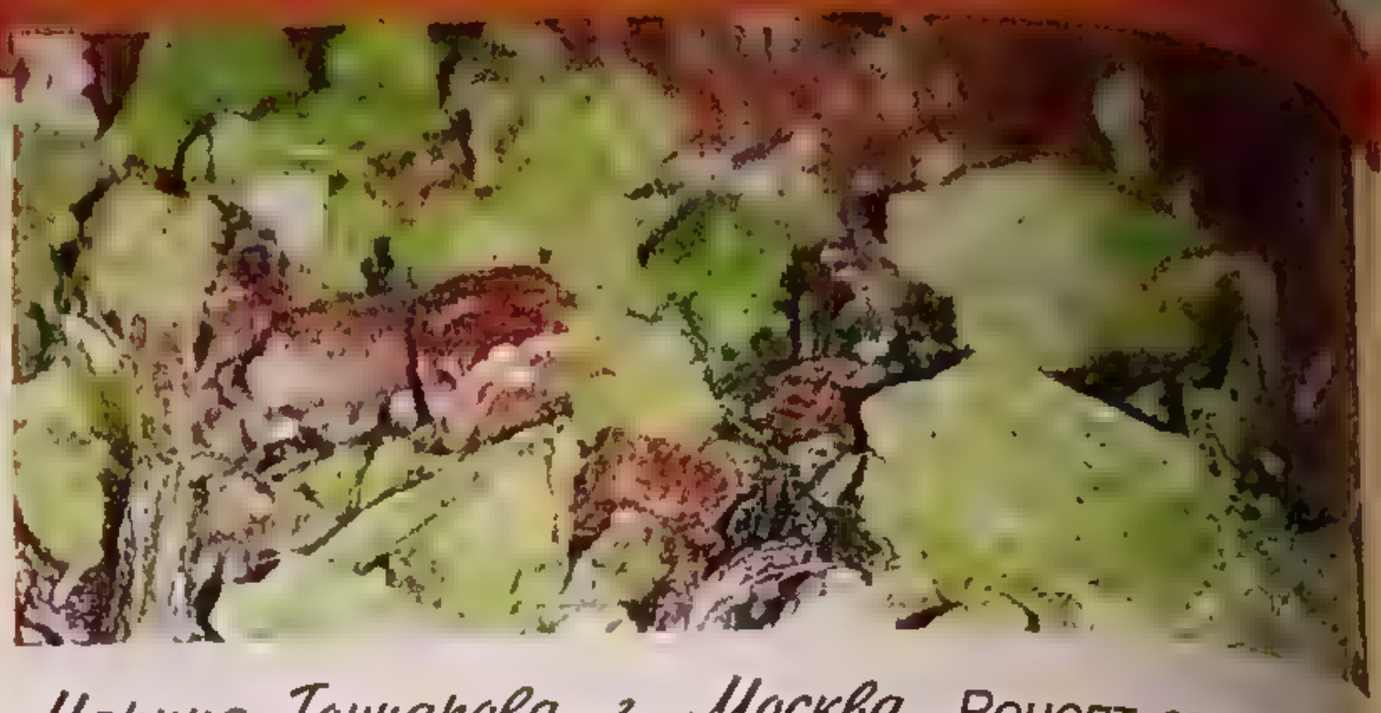
1. Сосиски глубоко надрезать вдоль.

2. Сыр порезать тонкими ломтиками, в надрез вставить ломтик сыра.

3. С обеих сторон закрепить сосиски зубочисткой или шпажкой.

4. Выпекать в заранее разогретой до 180°С духовке в течение 10–15 мин.

5. Перед подачей на стол украсить кусочком сладкого перца и долькой помидора.



Марина Гончарова, г. Москва. Рецепт салата, который я придумала и вам посылаю, создан в один из самых счастливых моментов моей жизни.

Салат "Наедине с тобой"

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 спелое авокадо; 300 г морского коктейля; 1 помидор; 1 огурец; зелень лука-порея; 1 зубчик чеснока; 1 кочан салата "Айсберг"; 150 г брынзы; 2 ч. л. лимонного сока; 150 г майонеза; перец черный по вкусу; растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Авокадо очистить и порезать на квадратики 1х1 см. Выложить в большую салатницу. Огурец и помидор мелко порезать, выложить к авокадо. Перемешать.

2. Листья салата вымыть, обсушить, порвать на небольшие кусочки руками, выложить сверху на салат.

3. Брынзу порезать маленькими кусочками, положить поверх салата. Чеснок мелко порезать, обжарить на растительном масле.

4. Лук нарезать кольцами и добавить к чесноку.

5. Морской коктейль бросить в кипящую воду, варить 3 мин. Затем выложить на сковороду с чесноком и луком. Жарить, помешивая, до золотистого цвета лука. Сбрызнуть лимонным соком, еще раз перемешать и выложить в салатницу.

6. Салат поперчить, заправить майонезом и перемешать.

Ольга Данилина, г. Ногинск. Я с блюдом, рядом мои любимые подруги. Дружим уже 33 года.

Банановый пирог

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 стак. сахара; 4 ст. л. размягченного маргарина; 3 банана; 1,5 стак. блинной муки; 0,5 стак. молока; 2 яйца; 0,5 ч. л. соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Бананы и маргарин размять, добавить к ним яйца.

2. В полученную массу всыпать сахар, муку, влить молоко, посолить и перемешать.

3. Выложить в форму и поставить в нагретую до 200°С духовку на 30 мин.

Оксана Пересенкова, г. Рузаевка. Ваш журнал стал для меня открытием. Вот уж действительно: качественно и количественно!

Салат "Шапка Мономаха"

ПОНАДОБИТСЯ

● 300 г филе курицы; 3 яйца; 100 г измельченных грецких орехов; 200 г твердого сыра; зерна 1 граната

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мясо курицы отварить в подсоленной воде, порезать на мелкие кусочки.

2. Яйца сварить вкрутую, очистить и также мелко порезать. Сыр натереть на крупной терке.

3. Салат укладывать слоями, каждый промазывая майонезом: **1-й слой** — курица, **2-й слой** — яйца, **3-й слой** — грецкие орехи, **4-й слой** — сыр, **5-й слой** — зерна граната.

Лариса Рустамянц, г. Ростов-на-Дону. Попробуйте, и вам понравится.

Салат "Морской каприз"

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 банка филе кальмаров; 450 г маринованных шампиньонов; 200 г крабовых палочек; 1 банка кукурузы; 3 яйца; 200 г сыра гауда; 250 г майонеза; зелень по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Кальмары измельчить, грибы нарезать пластинами. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и натереть на мелкой терке. Так же на мелкой терке потереть крабовые палочки и сыр.

2. Салат укладывать слоями, промазывая каждый майонезом. **1-й слой** — кальмары, **2-й слой** — грибы, **3-й слой** — крабовые палочки, **4-й слой** — кукуруза, **5-й слой** — яйца, **6-й слой** — сыр. Готовый салат украсить любой зеленью.

Максим Степанов, г. Екатеринбург. Эта рыба готовится недолго, удивляет всегда.

Горбуша "Царская"

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 горбуша с головой; 2 филе окуня; 500 г консервированного зеленого горошка; 50 г консервированной кукурузы; 100 г сливочного масла; специи, соль по вкусу; лимон, огурец для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. С горбуши аккуратно снять кожу. Филе окуня провернуть через мясорубку, добавить горох, кукурузу, сливочное масло (50 г), специи, посолить, хорошо перемешать.

2. Фаршем набить кожу горбуши, зашить. Поставить запекаться в духовку при 180°С 40 мин.

3. Готовую рыбу порезать на порционные куски, оставляя ее целой на блюде.

4. Размягченное сливочное масло положить в кондитерский мешок, нарисовать рыбе чешую, глазки, ресницы, улыбку! По краю блюда выложить кружочки лимона, дольки огурца.

Пообедаем с настроением

Денежный приз (300 руб.) за мой рецепт в октябрьском номере журнала я получила. Посовещавшись, решили истратить эту сумму на обед.

Елена Рулякова, г. Ставрополь

В его приготовлении принимали участие все. Муж помог с покупками, сынишка подготовил посуду, ну а готовила я. Съели все с большим аппетитом, но, думаю, дело тут не только во вкусных блюдах, а в хорошем, праздничном настроении, которое появилось благодаря вам. Посылаю меню нашего обеда!

1. Горячая закуска-жюльен. Свежие шампиньоны слегка проварить, порезать, обжарить с луком до готовности. Добавить немного муки, соль, перец, чуть сметаны. Довести до кипения и подавать к столу.

2. Мясная солянка. Сварить мясной бульон. Пока варится, приготовить заправку. Нарезать кусочками колбасу или сосиски, обжарить лук с томатной пастой. Мелко нарезать соленые огурцы и вместе с мясом сложить в отдельную кастрюлю. Добавить специи. Залить бульоном, положить маслины, довести до кипения. Солянка готова!

3. Запеченное мясо. Мякоть свинины нарезать на порционные куски, слегка обжарить, поперчить, посолить, разложить на противне, смазанном маслом. Сверху положить кольца лука, залить майонезом, посыпать тертым сыром и запекать в духовке 45 мин, главное — не пересушить.

4. Десерт "Цитрусовые чашечки". Апельсины разрезать на 2 части, ножом вынуть мякоть, порезать и перемешать с измельченными орехами. Массу вновь положить в цитрусовые чашечки. Сверху покрыть взбитыми сливками.

На все покупки приблизительно ушло 300 руб.: 0,5 кг грибов — 45 руб., лук (5 шт.) — 9 руб., сметана — 15 руб., 200 г вареной колбасы — 20 руб., томат-паста — 7 руб., майонез — 7 руб., лимон — 6 руб., 200 г сыра — 30 руб., 800 г свинины — 90 руб., 800 г апельсинов — 48 руб., зелень, перец, соль — 15 руб.

Пришли свое письмо с рассказом о себе, фотографией, рецептом и снимком блюда на ад

Сычик, да с потрошками!

Здравствуйте! С очередным номером "Люблю готовить!" в мой дом входит радость от встречи с людьми и от встречи с рецептами! Большое спасибо! Также большое спасибо за публикацию моих скромных рецептов и советов. Хочу написать рецепт супа из птичьих потрохов. Это недорого, зато очень вкусно. Нужно взять потроха и промыть. Положить их в кастрюлю и залить холодной водой, потом довести до кипения. После этого положить в кастрюлю 3 горошины черного перца, измельченную головку лука, морковку, сельдерей, корень петрушки и варить на умеренном огне. В конце варки добавить два резаных помидора, вермишель или лапшу. Заправить кислым молоком или сметаной. Варить еще 2 мин, затем снять с огня. Перед подачей на стол в каждую тарелку положить по кусочку сливочного масла и посыпать мелко рубленной зеленью петрушки.

Людмила Голованова, г. Кировск

Ирина Косинова, г. Нижний Новгород. Хочу сказать огромнейшее спасибо Ирине Габдрахмановой из г. Самары за рецепт чудо-салата "Красная шапочка". Гости остались довольны.

Лилиана Романова, г. Подольск. Наша семья огромная. 12 детей, а в общей сложности — 20 душ. Возле плиты приходится стоять всем, но это занятие нам в удовольствие.

Капустные оладьи

ПОНАДОБИТСЯ

- 0,5 кочана капусты
- 1 стакан молока
- 3 ст. л. манки
- 1 ст. л. сахара
- 0,5 стак. жирных сливок
- 4 яйца
- 200 г сметаны
- соль по вкусу
- растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Капусту нарезать соломкой. В кастрюлю вылить стакан молока, положить капусту, варить на маленьком огне 20 мин.

2. Затем всыпать в кастрюлю манку, сахар, соль и перемешать.

3. Отделить белки от желтков. Белки взбить в густую пену. В кастрюлю влить жирные сливки, добавить взбитые белки, перемешать. Получится густая масса на оладьи.

4. Сформовать оладьи. Обжарить на сковороде в растительном масле с двух сторон до готовности. Сметану подавать отдельно.

"Елки-палки"

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 курица; 100 мл соевого соуса; 50 мл острого соуса чили; 100 мл растительного масла; 100 г сахара; 1 пучок укропа; 5 зубчиков чеснока; 50 г жира; перец черный молотый по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Курицу разделать на порционные куски. Добавить соевый соус, соус чили, растительное масло, сахар, рубленый укроп, измельченный чеснок, черный молотый перец. Оставить мариноваться примерно на 2 часа.

2. Противень смазать жиром и выложить маринованные кусочки курицы. Запекать в разогретой до 180°С духовке 45–60 мин. Время от времени поливать маринадом.

Екатерина Филимонова, г. Радужный. Этот рецепт я считаю уникальным, он недорогой, простой и быстрый.

Фальшивые пирожки

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 батон
- 2 яблока
- 3 ст. л. сахара
- 1 яйцо
- 1 стакан молока
- растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Батон разрезать "кармашками": отрезать горбушку, отступить 1 см и сделать надрез, но не до конца, затем отступить 1 см и отрезать кусок до конца.

2. Яблоки вымыть, очистить, натереть на крупной терке. К тертым яблокам добавить 2 ст. л. сахара.

3. Яйцо вбить в молоко, добавить 1 ст. л. сахара и взбить венчиком.

4. В каждый "кармашек" положить начинку из яблок, обмакнуть "кармашки" в смесь из яиц и молока. Обжарить с двух сторон в растительном масле.

Наталья Панцура, г. Кингисепп. В вашем журнале собраны рецепты, не требующие больших затрат времени и денег.

Суп "Кудрявый"

ПОНАДОБИТСЯ

- 0,5 кг картофеля; 300 г фарша; 2 моркови; 2 луковицы; 1 пачка вермишели быстрого приготовления; 1 яйцо; соль, перец по вкусу; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель мелко порезать и отварить в 2 л воды.

2. Лук, морковь порезать и обжарить. Отдельно обжарить фарш.

3. Как сварится картофель, положить в суп фарш и овощи. Добавить размельченную вермишель.

4. Яйцо взбить и добавить в суп перед окончанием варки. Получатся "кудряшки".

Татьяна Купцова, г. Москва. Ваш журнал замечательный! Все блюда получаются очень вкусными.

Чечевица с тушенкой

ПОНАДОБИТСЯ

- 600 г чечевицы; 1 кг лука; 1 ч. л. сахара; растительное масло для жарки; 1 банка тушенки; 4 шт. перца горошком; 2–3 лавровых листа; соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Чечевицу замочить на 2 ч. Воду поменять 2–3 раза. Промыть, залить кипящей водой. Варить 1 час 20 мин.

2. Лук нарезать кубиками, добавить сахар, перемешать и обжарить.

3. В чечевицу положить лук, тушенку, перемешать. Довести до кипения, посолить, добавить лаврушку и перец горошком. Когда блюдо остынет, убрать лавровые листы.

Наталья Иванцадзе, дер. Федюково, Московская обл. Этот торт дети любят больше дорогих и сложных тортов.

"Быстрый наполеон"

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 упаковка готового слоеного теста; 1 банка вареной сгущенки; 100 г сливочного масла; растительное масло для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Упаковку слоеного теста разделить пополам, чуть раскатать, выложить на два смазанных растительным маслом противня. Выпекать коржи при температуре 180°С 10–15 мин.

2. Вареную сгущенку смешать с размягченным сливочным маслом. Этой смесью смазать коржи, соединить их между собой.

Лариса Анисимова, г. Мончегорск. Посылаю любимый рецепт моего сына Михаила, ему 6 лет.

Салат "Барракуда"

ПОНАДОБИТСЯ

- 5 яиц
- 1,5 стакана риса
- 1 банка лосося
- 1 луковица
- 150 г майонеза
- соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца сварить вкрутую, мелко порезать. Отварить рис. Рис и рубленые яйца соединить и перемешать.

2. Луковицу мелко порезать, ошпарить. Лук и консервированный лосось добавить к рису с яйцами.

3. Салат поперчить, посолить, заправить майонезом и перемешать.

Елена Синяткина, г. Воронеж. Делюсь рецептами из вашего журнала с подругами.

Бутерброды "Очень просто"

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 батон; 1 слабосоленая сельдь; 2 яйца; 50 г сливочного масла; 100 г майонеза; пучок зелени

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Батон разрезать вдоль. Вынуть мякиш. Сельдь очистить, мякоть отделить от костей. Половину мякиша батона и филе сельди пропустить через мясорубку.

2. Яйца отварить, порубить. Зелень измельчить.

3. В рыбный фарш добавить яйца, зелень, майонез и хорошо перемешать.

4. Половинки батона заполнить смесью, соединить, завернуть в пленку, убрать в морозилку на несколько часов. Перед подачей на стол батон нарезать ломтиками.

МИНИМУМ ЗАТРАТ

ПРОВЕРЕНО ЛГ РЕДАКЦИЯ

Время приготовления: 1,5 ч
Количество порций: 5

Анна Ручникова, г. Воронеж. Приготовить изысканное блюдо из недорогих продуктов — особая наука. Я делаю так.

Окунь, запеченный с шампиньонами

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 кг филе окуня; 100 г сливочного масла; 300 г шампиньонов; 1 луковица; растительное масло для жарки
- **Для соуса:** цедра 1 лимона; 1 ст. л. горчицы; 250 мл сливок; 2 яичных желтка; соль, перец, зелень укропа по вкусу
- **Для украшения:** редис, петрушка, болгарский перец, огурец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Филе окуня нарезать на порционные куски, посолить, поперчить и обжарить на сливочном масле (50 г). Грибы порезать ломтиками, лук — полукольцами. Лук и грибы потушить в масле до золотистого цвета лука.

2. Приготовить соус. Цедру лимона натереть на мелкой терке, укроп порезать. В предварительно подогретые сливки положить желтки, укроп, цедру и горчицу, прогреть, но не кипятить. Добавить 50 г сливочного масла, соль и молотый перец.

3. Филе окуня выложить на противень. Сверху положить грибы и залить соусом. Запекать в духовке при 180°С 5–10 мин. Блюдо украсить ломтиками овощей и петрушкой.

ПРОВЕРЕНО ЛГ РЕДАКЦИЯ

Печать означает, что блюдо приготовлено редакцией по рецепту читателя.

Советы от Ирины Жуковой

- **Филе окуня можно заменить любой другой морской рыбой, например хеком.**
- **Укроп в соусе к этому блюду при желании замените какой-либо зеленью по вкусу, только необходимо ее очень мелко порубить.**

Новинка 2007 – Займ по телефону

Нужны деньги сейчас?

Получите до 30 000 р.

Не выходя из дома

- ☑ Без поручителей, без справки о доходах
- ☑ Без комиссии за оформление займа
- ☑ Быстрый перевод денег
- ☑ Погашение займа маленькими суммами

КАК ПОЛУЧИТЬ ДЕНЬГИ? Очень просто!

Позвоните нам и получите по почте заполненное заявление на получение займа.

ПОТРАТЬТЕ ДЕНЬГИ, ТАК КАК ВЫ ХОТИТЕ

7 минут ответ

РУСФИНАНС
ГРУППА СОСЬЕТЕ ЖЕНЕРАЛЬ

Вы можете ознакомиться на нашем Интернет-сайте www.rusfinance.ru

Для получения займа звоните сейчас:

7 дней в неделю

(495) 514-05-05

Назовите код 72Г42

С.-Петербург	(812) 441-34-76	Краснодар	(861) 210-16-22	Саратов	(8452) 66-92-00
Иркутск	(3952) 28-33-43	Новосибирск	(383) 227-64-94	Ставрополь	(8652) 95-13-50
Волгоград	(8442) 26-71-66	Н.Новгород	(8312) 75-86-16	Тюмень	(3452) 52-20-23
Владивосток	(4232) 49-10-25	Пермь	(342) 219-09-16	Уфа	(3472) 91-24-04
Екатеринбург	(343) 379-35-50	Ростов-на-Дону	(863) 261-85-86	Челябинск	(351) 247-12-42
Иркутск	(3952) 28-33-43	Самара	(846) 276 44-42		

СОВЕТ: Если Вы живете в другом городе, звоните по любому из указанных номеров.

ЗАЯВКА НА ПОЛУЧЕНИЕ БЕСПЛАТНОЙ ИНФОРМАЦИИ БЕЗ ПОСЛЕДУЮЩИХ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ

Заполните и отправьте в РУСФИНАНС по адресу: 111396, Москва, а/я 6, ООО "РУСФИНАНС"

Код акции 72Г42

☑ **ДА**, я хочу получить полную информацию и заявление на получение займа от 5 000 р. до 30 000 р

ФАМИЛИЯ: _____

ИМЯ: _____

ОТЧЕСТВО: _____

ПОЛ: ☐ М ☐ Ж ДАТА РОЖДЕНИЯ (ЧИСЛО, МЕСЯЦ, ГОД): _____

ПОЧТОВЫЙ АДРЕС: _____

ГОРОД: _____

ОБЛАСТЬ/КРАЙ: _____

АДРЕС: _____

НОМЕР ДОМА: _____ КОРПУС: _____ СТРОЕНИЕ: _____ КВАРТИРА: _____

НОМЕР ТЕЛЕФОНА: КОД: _____ НОМЕР: _____

E-MAIL: _____

ПРОФЕССИЯ: _____

Предложение действительно для граждан России от 23 лет

ТАК КАК ВЫ ХОТ

РУСФИНАНС
ГРУППА СОСЬЕТЕ ЖЕНЕРАЛЬ
С более подробной информацией
Вы можете ознакомиться на нашем Интернет-сайте www.rusfinance.ru

7 ОТВЕТ ЧЕРЕЗ МИНУТ

Для получения займа звоните сейчас:

7 дней в неделю **(495) 514-05-05**

! Назовите код 72Г42

С.-Петербург	(812) 441-34-76	Краснодар	(861) 210-16-22	Саратов	(8452) 66-92-00
Иркутск	(3952) 28-33-43	Новосибирск	(383) 227-64-94	Ставрополь	(8652) 95-13-50
Волгоград	(8442) 26-71-66	Н.Новгород	(8312) 75-86-16	Тюмень	(3452) 52-20-23
Владивосток	(4232) 49-10-25	Пермь	(342) 219-09-16	Уфа	(3472) 91-24-04
Екатеринбург	(343) 379-35-50	Ростов-на-Дону	(863) 261-85-86	Челябинск	(351) 247-12-42
Иркутск	(3952) 28-33-43	Самара	(846) 276-44-42		

СОВЕТ: Если Вы живете в другом городе, звоните по любому из указанных номеров.

ЗАЯВКА НА ПОЛУЧЕНИЕ БЕСПЛАТНОЙ ИНФОРМАЦИИ БЕЗ ПОСЛЕДУЮЩИХ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ

Код акции 72Г42

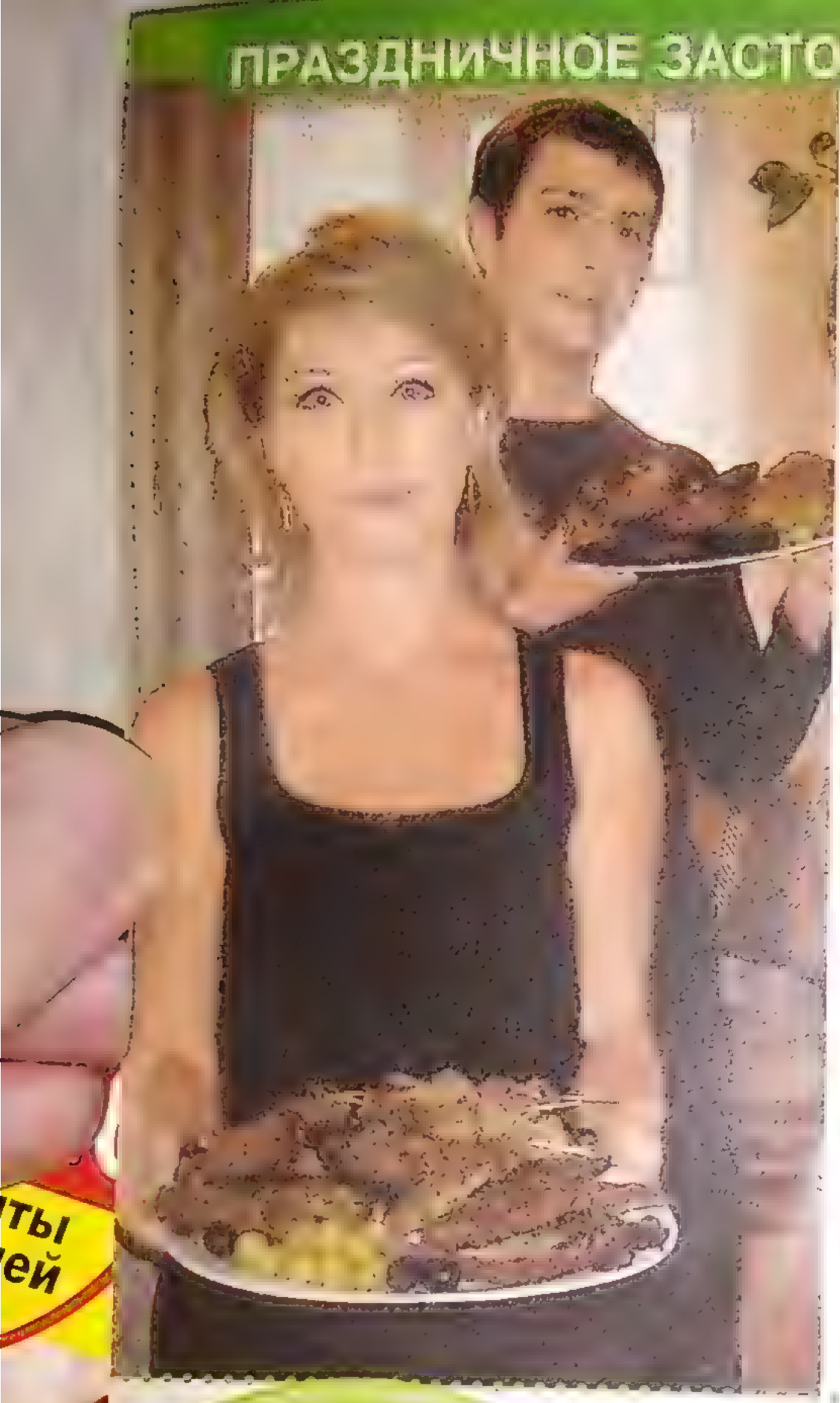
Заполните и отправьте в РУСФИНАНС по адресу: 111396, Москва, а/я 6, ООО "РУСФИНАНС"

☑ **ДА**, я хочу получить полную информацию и заявление на получение займа от 5 000 р. до 30 000 р.

ФАМИЛИЯ:
ИМЯ:
ОТЧЕСТВО:
☐ М ☐ Ж ДАТА РОЖДЕНИЯ (ЧИСЛО, МЕСЯЦ, ГОД):

АДРЕС: КОРПУС: СТРОЕНИЕ: КВАРТИРА:
НОМЕР ДОМА: НОМЕР:
НОМЕР ТЕЛЕФОНА: КОД:
E-MAIL:
ПРОФЕССИЯ:

Предложение действительно для граждан России от 23



Красиво и вкусно

На фото мои дети: дочь Алена, любительница вкусно готовить и кормить своих мужчин — мужа Алексея и сына Егора. И сын Николай — он очень любит красиво поданные вкусняшки.

Надежда Артамонова, г. Стерлитамак

Шашлык на шпажках

1 кг свинины; 200 г майонеза; 4 луковицы; соль, специи по вкусу; 50 г маслин, 50 г оливок для украшения

Мясо порезать на кусочки. Добавить нарезанные кольцами лук, майонез, соль, перец, специи и оставить мариноваться не менее 2 часов.

2. Духовку разогреть до 180–200°С мясо отжать от маринада и выложить на сухой противень на 20 мин.

3. Шашлык надеть на шпажки и украсить оливками и маслинами. Можно чередовать с ломтиками помидора и колечками лука.

Отбивные в грецких орехах

1 кг телятины или молодой говядины; 1 яйцо; 200 г молотых грецких орехов; соль, перец, специи по вкусу; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мясо порезать на порционные куски. Отбить, поперчить, посолить, посыпать специями.

2. Взбить яйцо. Каждый кусочек мяса обмакнуть в яйцо и обвалять в молотых грецких орехах.

3. Обжарить мясо на растительном масле до готовности.

Совет от Надежды

Куски мяса хорошо натереть 3–4 зубчиками измельченного чеснока.

КОНКУРС

Собираешь гостей в майские праздники? Знаешь блюдо, от которого они придут в восторг? Пришли рецепт и фото! После публикации — приз 300 руб. См. купон на с. 98.

Елена Дмитриева, г. Павловский Посад

Рулеты из ветчины

ПОНАДОБИТСЯ

- 5 яиц; 200 г сыра; 500 г ветчины; 5 зубчиков чеснока; 200 г майонеза; зелень укропа, соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

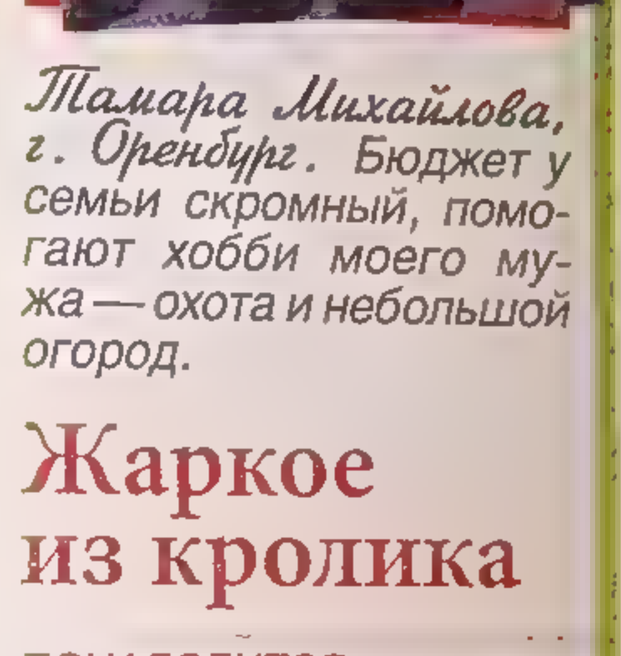
1. Яйца сварить вкрутую. Отделить белки от желтков, белки натереть на терке.

2. Сыр натереть на мелкой терке, чеснок измельчить, укроп порубить. Все соединить, добавить белки и перемешать. Посолить.

3. Желтки измельчить на мелкой терке. Ветчину нарезать тонкими пластинами.

4. На каждую пластину выложить сырную смесь и свернуть рулеты.

5. Готовые рулеты обмакнуть в майонез с одной или с двух сторон, затем в яичные желтки. Выложить на тарелку, украшенную листьями салата.



Тамара Михайлова, г. Оренбург. Бюджет у семьи скромный, помогают хобби моего мужа — охота и небольшой огород.

Жаркое из кролика

ПОНАДОБИТСЯ

- тушка зайца (кролика)
- 10 зубчиков чеснока
- 400 г майонеза
- соль, специи по вкусу
- растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Тушку разделать на порционные куски, добавить соль, специи по вкусу, майонез.

2. Перемешать и оставить мясо мариноваться на 2–3 часа.

3. Обжарить куски кролика на растительном масле до румяной корочки.

4. Затем переложить их в глубокую кастрюлю, добавить воды и тушить до готовности. В конце положить в блюдо измельченный чеснок.

Е. Трофимова, г. Санкт-Петербург. Блюдо получается очень вкусным.

Кальмары "Нежные"

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 кг кальмаров; 2 луковицы; соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Кальмары нарезать полосками. Лук – полукольцами. Укладывать в банку слоями без жидкости: слой кальмаров, слой лука. Каждый слой посолить.

2. Банку поставить в кастрюлю с водой. Жидкость в кастрюле довести до кипения. За это время лук практически растворится, и кальмары будут нежными.

Олеся Мишина, г. Пенза. Я давно коллекционирую рецепты салатов. Этот салат — мой самый любимый. А муж от него просто в восторге.

Салат "Амурный"

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 копченая куриная грудка; 4 помидора; 200 г твердого сыра; 1 зубчик чеснока; 100 г грецких орехов; 250 г майонеза; красный перец для украшения, зелень по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Куриную грудку, помидоры и сыр нарезать небольшими кубиками. Пластину сыра оставить для украшения.

2. Чеснок натереть на мелкой терке, грецкие орехи измельчить.

3. Все ингредиенты соединить, заправить майонезом, перемешать.

4. Из сладкого красного перца вырезать сердечко, из сыра — стрелу. Украсить салат, подать к столу.

Елена Конькова, г. Рязань. Попробуйте этот салат. Я его ценю за нежный, изысканный вкус.

Салат "Дамский каприз"

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 копченая куриная грудка; 2 луковицы; 100 г сыра; 50 г чернослива; 100 г грецких орехов; 200 г майонеза
- **Для маринада:** на 1 л воды 2 ст. л. столового уксуса

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Грудку порезать соломкой, уложить на дно салатника и смазать майонезом.

2. Лук нарезать полукольцами, залить горячим маринадом и оставить на 1 ч. Затем выложить в салатницу вторым слоем. Сыр натереть на терке и посыпать им лук, смазать майонезом. Нарезать вареный чернослив, положить поверх тертого сыра. Посыпать грецкими орехами.

Мария Гвоздева, г. С.-Петербург. Зимой и весной праздников очень много. Думала, чем бы удивить родных и гостей? И придумала. Празднично и необычно!

Лососевый мусс

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 кг свежего лосося без кожи; 3 ст. л. желатина; 1 стакан лососевого бульона; 1,5 ч. л. молотого мускатного ореха; 0,5 ч. л. соли; 0,5 ч. л. молотого красного перца; 1,5 ч. л. острого соуса чили; 1,5 ст. л. рубленой зелени укропа; 150 г майонеза; 150 г сметаны; 150 г сухого белого вина; 300 г взбитых сливок

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рыбу проварить 15 мин. Желатин развести в рыбном бульоне. Рыбу измельчить, подлить вая бульон. Добавить специи сметану, майонез, переложить в миску.

2. Поставить в холодильник на 30 мин. Затем влить сливки, вино и перемешать. Убрать в холодильник на 8 часов. Можно украсить крекерами и красной икрой.

Наталья Булаева, г. С.-Петербург. Я очень люблю готовить в горшочках. Это вкусно, полезно, оригинально.

Свинина с черносливом

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг свинины; 200 г чернослива; 0,5 стак. красного вина; 4 ст. л. столового уксуса; 3 ст. л. измельченного базилика; 5 ст. л. растительного масла; 1 ч. л. сахара; немного молотой корицы; соль, перец по вкусу; растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мясо разрезать на кусочки по 100 г. Отбить, посолить, поперчить, обжарить и переложить в горшочки. Смешать: 4 стак. кипятка, вино, уксус, соль, перец, базилик. Смесь разлить в горшочки. Закрыть крышкой, поставить в нагретую до 180°С духовку на 40 мин.

2. За 10 мин до готовности добавить в горшочки запаренный чернослив, корицу, сахар. Свинину выложить на блюдо, сверху положить горкой чернослив, полить соусом из горшочка.

Владимир Текутьев, г. Новосибирск. Хочу поделиться рецептом салата, который мы не только любим, но и готовим на все праздники.

Фруктовый салат с ликером

ПОНАДОБИТСЯ

● 2 банана
● 2 апельсина
● 2 яблока
● 125 г винограда
● 4 консервированных абрикоса
● 2 ст. л. лимонного сока
● 2 ст. л. сахара
● 2 ст. л. грецких орехов
● 3 ст. л. ликера

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Фрукты вымыть, очистить от кожуры, удалить косточки и красиво порезать. Выложить в прозрачную салатницу.

2. Добавить орехи, сахар. Все аккуратно перемешать.

3. Полить салат ликером и лимонным соком. При желании можно добавить 1 стакан сметаны. Украсить дольками фруктов.

Шашлык в казане

Здравствуйте! Моя жена, поклонница вашего журнала, уговорила и меня поделиться некоторыми советами.

Каждый думает, что приготовить шашлык — дело нехитрое. Но я считаю, что это занятие только для мужчин. У нас самый вкусный шашлык получается, если мы готовим его с тестом. Он отвечает за дрова и костер, я — за мясо, маринад и готовый продукт. Секретов нет. Важно делать шашлык из свинины (уж как ни нахваливают в Средней Азии или Закавказье говядину или баранину). А вот с маринадом можно поэкспериментировать. Мы перепробовали много, поэтому хотим поделиться. Итак, мясо можно мариновать: в аджике (на 1 кг мяса — 250 г); в кефире (на 1 кг мяса — 0,5 л); в кетчупе (на 1 кг мяса — 250 г кетчупа); в лимоне (на 1 кг мяса — 1 мелко порезанный лимон). И главное, не жалейте лука. Приятного аппетита!

Геннадий Шепитько, г. Каменск-Шахтинский

Дарья Улитина, г. Новосибирск. Буду рада, если мой рецепт понравится читателям.

Красная рыба под сырным соусом

ПОНАДОБИТСЯ

● 600 г красной рыбы (лосось, семга); 300 г сметаны 15-процентной жирности; 200 г майонеза; 300 г твердого сыра; пучок петрушки; пучок укропа; 2–3 веточки базилика; 50 г сливочного масла; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рыбу нарезать порционными кусками (70 г). Обжарить на сковороде с растительным маслом. Каждую сторону обжаривать 1,5–2 мин.

2. Приготовить смесь. Сыр натереть на крупной терке. Смешать: майонез, сметану и половину тертого сыра.

3. Сотейник смазать сливочном маслом, выложить рыбу и залить смесью.

4. Духовку предварительно нагреть до 200–250°С, выпекать рыбу 15–20 мин.

5. Вторую половину тертого сыра смешать с мелко рубленной зеленью и за 5 мин до готовности посыпать рыбу. К столу подавать в горячем виде.

ПРОВЕРЕНО ЛГ РЕДАКЦИЯ

Печать означает, что блюдо приготовлено редакцией по рецепту читателя.

Советы от Ирины Жуковой

- **Сотейник, в котором будет выпекаться рыба, можно смазать не маслом, а маргарином.**
- **Лучше использовать швейцарский сыр.**
- **Зелень можно брать любую по вкусу.**
- **Под этим соусом хороша будет не только красная, но и белая рыба, например филе окуня.**
- **Для придания острого вкуса рыбу можно немного посолить и приправить черным молотым перцем.**

ПРОВЕРЕНО ЛГ РЕДАКЦИЯ

Время приготовления: 3 ч
Количество порций: 5

Вера Яричук, г. Тихорецк. Эта курочка — настоящее украшение для праздничного стола. Гости оценят ее по достоинству.

Цыпленок в вине с яблоками

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 цыпленок
- 0,5 кг моркови
- 750 г картофеля
- 2 луковицы
- 2 яблока
- 250 г красного вина
- 100 г сметаны
- соль, зелень, перец, специи по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Морковь почистить и порезать кружочками.

2. Очищенные лук и картофель нарезать крупно.

3. Зелень мелко порубить. Морковь, лук, картофель и рубленую зелень перемешать и уложить в специальную посуду для запекания.

4. Цыпленка натереть солью и перцем.

5. Яблоки порезать средними дольками и начинить тушку цыпленка.

6. Цыпленка с яблоками выложить на овощи, залить блюдо красным вином, накрыть крышкой.

7. Духовку нагреть до 200°С, поставить в нее посуду с цыпленком и овощами.

8. Через 40 мин снять крышку и залить блюдо сметаной, выпекать еще 20 мин. Подавать цыпленка к столу в горячем виде.

Советы от Ирины Жуковой

- **Из зелени лучше всего к этому блюду подходит тимьян или кинза.**
- **Красное вино при желании можно заменить любым белым сухим вином.**
- **Из специй очень хорошо подойдет карри.**
- **Перец лучше использовать красный молотый. Нужно взять 1 ч. л.**
- **Яблок можно положить больше. Нужно брать зеленые кислые твердые яблоки.**
- **Моркови можно использовать вдвое меньше.**

Родному человеку

На день рождения моей мамы я испекла этот пирог. Он очень красивый, вкусный и сытный.

Александра Зимина,
г. Архангельск

Пирог "Для мамы"

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 лист слоеного теста (купить в магазине)
- 400 г куриного филе
- 1 банка консервированных шампиньонов
- 150 г сыра
- 100 мл сливок
- 2 яйца
- соль, перец, приправа для курицы по вкусу
- растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Курицу мелко порезать, немного посолить, посыпать приправой для курицы и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Филе можно предварительно отварить, затем порезать.

2. Сыр натереть на мелкой терке. Яйца разбить в миску, добавить тертый сыр, сливки, соль, перец и хорошо перемешать.

3. Мелко порезать шампиньоны, добавить к куриному мясу. Все хорошо перемешать.

4. Тесто разморозить, раскатать по размерам формы для выпекания. Если форма большая, то нужно взять несколько слоев теста.

5. Форму для выпекания смазать растительным маслом и выложить в нее тесто.

6. На тесто положить курицу с грибами, сверху залить яйцами со сливками и сыром.

7. Духовку нагреть до 200°С и выпекать пирог 30 мин.

Советы от Саши

- **Приправу для курицы можно добавить не только в филе, но и в само тесто.**
- **Филе курицы допустимо резать как на маленькие, так и на кусочки побольше.**
- **Пирог хорош как в горячем, так и в холодном виде.**

КОНКУРС

Вкусные блюда не всегда готовятся долго. Какие рецепты выручают тебя, когда нет времени стоять у плиты? За каждый опубликованный получишь приз 300 руб. См. купон на с. 98!

Ольга Вантеева, г. Н. Новгород

Форшмак по-нижегородски

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 батон
- 1 банка рыбных консервов в масле (скумбрия, сельдь, салака)
- 3 яйца
- 1 луковица
- 150 г майонеза

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Батон разрезать пополам, вынуть мякиш. Яйца отварить вкрутую, остудить, измельчить ножом. Лук мелко порезать, обдать кипятком, чтобы пропала горечь.

2. Хлебный мякиш соединить с рыбой и хорошо размять вилкой. Добавить яйца, лук, майонез и все тщательно перемешать.

3. Фаршем заполнить половинки батона. Положить форшмак в холодильник на 1 час, чтобы батон хорошо пропитался.

Екатерина Кузнецова, г. Кувандык, Оренбургская обл. Сижу дома с сынишкой, ему 2 годика. Сидя дома, полюбила готовить для мужа и сынишки.

Пицца-скороспелка

ПОНАДОБИТСЯ

- 3 яйца
- 3 ст. л. муки
- 3 ст. л. майонеза
- 1 помидор
- 2 сосиски
- 100 г сыра
- зелень по вкусу
- растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца, муку, майонез соединить и тщательно перемешать.

2. Тесто выложить в предварительно смазанную маслом форму. Сверху положить нарезанные кружочками помидор, сосиски, посыпать тертым сыром и рубленой зеленью.

3. Выпекать в разогретой до 180°С духовке 20–25 мин.

Ольга Попова, Удмуртия. Я нахожусь в декретном отпуске. Моей дочери 5 месяцев, и она ужасная егоза. Поэтому готовить мне приходится, когда она спит.

Сосиски с сыром

ПОНАДОБИТСЯ

- 6 сосисок; 150 г сыра; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сосиски надрезать вдоль. Сыр порезать на небольшие длинные кусочки.

2. В каждую сосиску положить кусочек сыра. Сосиски выложить на смазанный маслом противень и запекать в духовке при 180°С до золотистой корочки.

адресу: 127521, Москва, а/я 60, "Люблю готовить!" или по электронной почте gotovte@burda.ru

Евгения Михайловна Семичева, г. Тула. Я в синем платье, которое, кстати, шила сама.

Салат "Быстрый"

ПОНАДОБИТСЯ

- 2 апельсина
- 2 средние луковицы
- 2 яйца
- 1 пакетик майонеза

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и порезать одинаковыми мелкими кубиками.

2. Лук нарезать тонкими полукольцами, ошпарить кипятком.

3. Апельсины разделить на дольки, каждую дольку разрезать поперек.

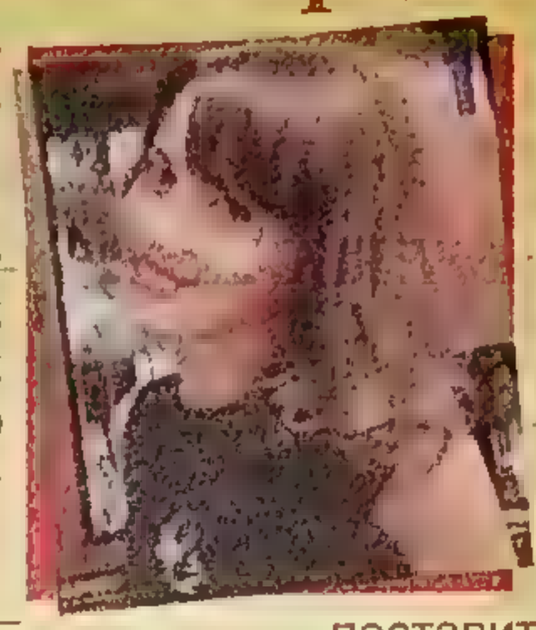
4. У пакетика майонеза отрезать уголок. Лук выложить на тарелку и полить "змейкой" из майонеза.

5. Сверху аккуратно выложить апельсины и также полить майонезом. Затем яйца под майонезом.

6. Убрать салат в холодильник на 1,5 часа, чтобы он лучше пропитался.

Галина Шамгунова, г. Казань. Люблю готовить просто, быстро и вкусно, а главное — из того, что всегда есть в холодильнике!

Котлетки "Непредсказуемые"



ПОНАДОБИТСЯ

- 0,5 кг мясного фарша; 100 г сыра; 1 яйцо; 1 соленый огурец; 1 картофелина; соль, специи по вкусу; растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сыр и картофелину натереть на мелкой терке. Огурец мелко порезать.

2. Сыр, картофель, огурец, яйцо, фарш соединить и перемешать. Посолить. Сформовать котлеты. Выложить их на смазанную маслом сковороду, поставить в разогретую до 160–180°С духовку на 20–30 мин. Котлетки готовы!

Юлия Естехина, г. Ревда, Свердловская обл. Ваши журналы мы склеиваем скотчем, а затем сделаем переплет — и у нас будет книга, которую в будущем я передам своей дочери.

Сырный супчик

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 плавленый сырок; 1 морковь; 1 луковица; 2 ст. л. сливочного масла; 250 г вареной колбасы; 4 картофелины; соль, зелень по вкусу; растительное масло, сливочное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель порезать кубиками. Положить в 1,5 л кипящей воды и варить 15 мин.

2. Морковь натереть, лук порезать. Обжарить их в растительном масле до золотистого цвета лука. Колбасу порезать кубиками и обжарить на сливочном масле. Овощи и колбасу положить в суп.

3. Сырок натереть и перед окончанием варки добавить в суп, размешать до однородной массы, положить рубленую зелень, накрыть крышкой, дать постоять.

Юлия Тетерина, г. Выборг

Пицца с ветчиной и грибами

ПОНАДОБИТСЯ

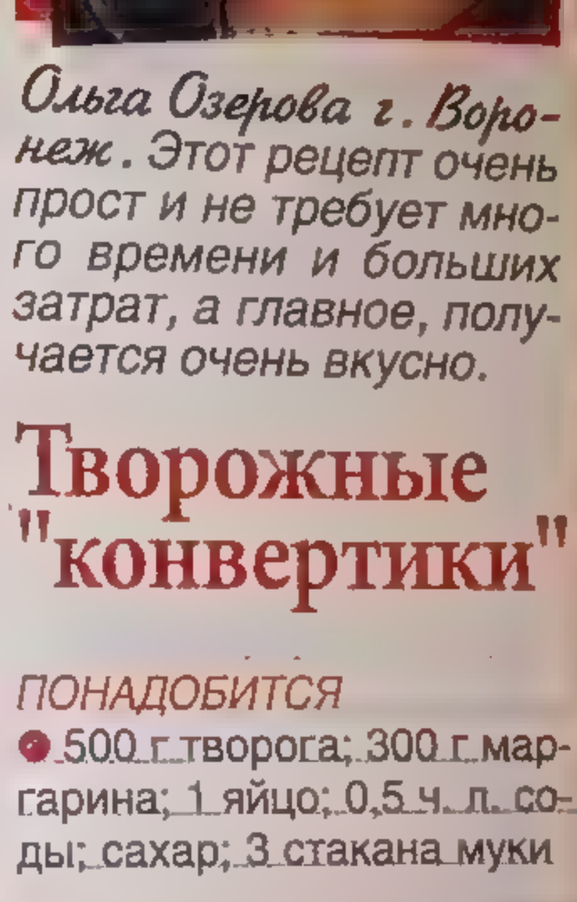
● Основа для пиццы (армянский лаваш или пита); 1 банка консервированных шампиньонов; 200 г ветчины; 1 красный сладкий перец; 150 г сыра; зелень укропа, кетчуп по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Грибы порезать и обжарить. Ветчину нарезать пластинами, перец — кружочками. Сыр натереть на мелкой терке и смешать с мелко порубленной зеленью укропа.

2. Основу для пиццы смазать кетчупом. Выложить первым слоем ветчину. На нее положить грибы и перец. Сверху посыпать сыром с зеленью.

3. Выпекать в разогретой до 200°С духовке 15–20 мин.



Ольга Озерова г. Воронеж. Этот рецепт очень прост и не требует много времени и больших затрат, а главное, получается очень вкусно.

Творожные "конвертики"

ПОНАДОБИТСЯ

● 500 г творога; 300 г маргарина; 1 яйцо; 0,5 ч. л. соды; сахар; 3 стакана муки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Растереть творог с яйцом, добавить размягченный маргарин, соду и всыпать муку.

2. Все хорошо перемешать, замесить тесто и поставить его на 1 час на холод. Затем раскатать тесто толщиной 4 мм и стаканом вырезать круги. На блюдце насыпать сахар, одну сторону круга обмакнуть в сахаре, сложить пополам сахаром внутрь, еще раз обмакнуть в сахаре одну сторону и еще раз сложить так, чтобы в итоге получилась четвертая часть круга, то есть "конвертик".

3. Выпекать при умеренной температуре до образования золотистой корочки. Приятного аппетита!

Горячие бутерброды

Здравствуйте! Так уж вышло, что ваше издание держу в руках впервые. Посоветовали купить в киоске. Я очень рада, что познакомилась с вами. Все рецепты простые и доступные. Очень хорошо, что советы дает Ирина Жукова, шеф-повар. Этими советами я обязательно воспользуюсь. Раздел "С выдумкой" очень уместен, он подарит нам праздник всегда. У меня двое детей, и рецепты из рубрики "Мама научила" мне очень по душе и по вкусу. Их посоветовали дети, и это очень хорошо.

Хочу написать рецепт блюда, которое готовится быстро и из продуктов, которые всегда под рукой. Это горячие бутерброды. Понадобится: 1 батон; 2 сосиски; 1 яйцо; полстакана манки; масло для жарки; соль, специи по вкусу. Манку нужно смочить водой, сосиски натереть на средней терке. Манку смешать с сосисками, туда же добавить соль и специи по вкусу и вбить яйцо. Все хорошо перемешать. Батон нужно разрезать как на бутерброды. Массу выложить на кусочки хлеба и обжарить с обеих сторон на сковороде. Сначала жарить ту сторону, где масса. Подавать бутерброды нужно горячими. Сверху хорошо полить майонезом.

Марина Кучеренко, Ростовская обл.

ПРОВЕРЕНО ЛГ РЕДАКЦИЯ

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 2

Влад Трифонов, г. Оренбург. Моя девушка обожает десерты с фруктами, поэтому на 8 Марта я приготовлю ей этот салат.

Фруктовый салат "Волшебство"

ПОНАДОБИТСЯ

● 2 зеленых яблока; 3 киви; 2 груши; 2 апельсина; 2 банана; 100 г консервир. ананасов; 0,5 л черничного йогурта; 2 дольки грейпфрута; виноград для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Очищенные яблоки нарезать небольшими кубиками.

2. Киви очистить от кожуры и мелко нарезать.

3. Апельсины очистить. Вынуть семечки.

4. Дольки апельсинов порезать на некрупные кусочки.

5. Дольки грейпфрута тщательно очистить от пленок (иначе салат будет горчить) и измельчить.

6. Бананы нарезать одинаковыми кубиками.

7. Консервированные ананасы нарезать кубиками.

8. Яблоки, киви, апельсины, грейпфрут, бананы и ананасы соединить и перемешать.

9. Заправить фруктовый салат йогуртом и подать к столу. Сверху украсить виноградом.

ПРОВЕРЕНО ЛГ РЕДАКЦИЯ

Печать означает, что блюдо приготовлено редакцией по рецепту читателя.

Советы от Ирины Жуковой

● **Йогурт можно взять любой, главное, чтобы он был не очень сладким. Желательно, чтобы в йогурте не было тех фруктов, которые используются в салате.**

● **Вместо йогурта можно использовать размягченное мороженое, лучше всего — ванильное, или взбитые сливки. Только в этом случае салат нужно есть сразу.**

● **Груши лучше покупать "Конференц" или "Дюшес". Они мягче.**

ПЕРВАЯ НАРОДНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
ЧАЙ
ТОТ САМЫЙ
ВОЙДИ В ИСТОРИЮ!
Купи 3 любых упаковки чая Тот самый
Вырежи 3 штрих кода
Напиши свой рецепт
Отправь по адресу:
г. Москва 127572
А/Я 3 "Тот самый чай"
Подробности на сайте:
www.1narod.ru
8-800-200-8810

ПЕРВАЯ НАРОДНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

ЧАЙ
ТОТ САМЫЙ

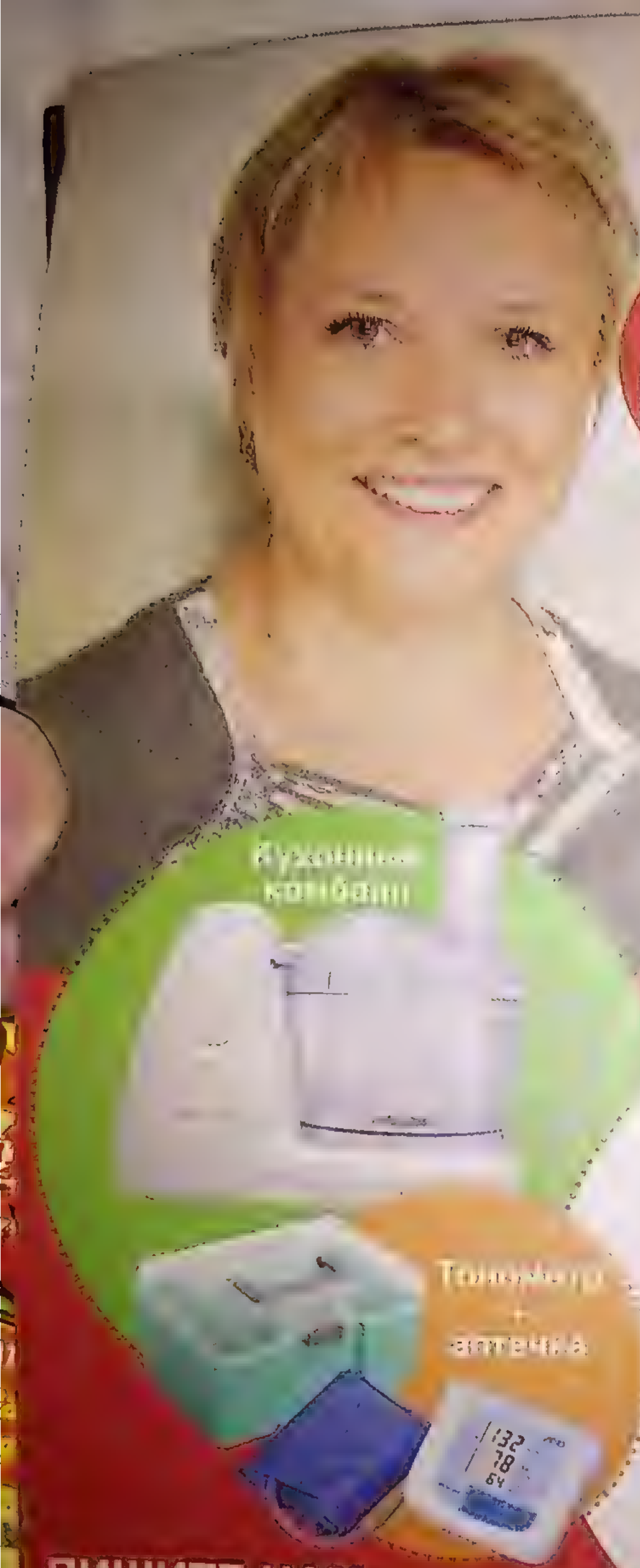
ЧАЙ
ТОТ САМЫЙ

ВОЙДИ В ИСТОРИЮ

ВОЙДИ В ИСТОРИЮ!
Напиши свой рецепт
Отправь по адресу:
г. Москва, 127572
А/Я 5, Тот самый чай
Подробности на сайте:
www.1narod.ru
8-800-200-8810

КОНКУРС

Ваш совет поможет всем!



ПРИЗЫ ЗА СОВЕТЫ

Если у Вас есть рецепты народной медицины, которые помогли Вам, Вашим близким или знакомым справиться с болезнью, пришлите их в редакцию.

Поделитесь опытом: Ваш совет для кого-то может стать спасением!

Лучшие рецепты здоровья будут опубликованы, а победители получат **кухонный комбайн Techno 2207** от сети **«Техносила»** или **тонометр UA-668** (аппарат для измерения давления) в комплекте с **аптечкой** (кейс для хранения лекарств) от компании **A&D RUS.**

Товар сертифицирован

ПИШИТЕ НАМ
по адресу: 127521, Москва, а/я 80,
или на e-mail: zdorovje@burda.ru

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ!

Твой рецепт нужен всем!

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

МАРТ 2007

ПЕЧЁМ К ПРАЗДНИКУ

Торты и пирожные стр. 4–37
Печенье и хворост стр. 38–43
Куличи и бабы стр. 44–59
Пироги и плюшки стр. 60–65

Торт "Рыжик"

Очень вкусно!

Марина Брунчукова, г. Ханты-Мансийск

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 500 г муки; 200 г маргарина; 1 ст. л. разрыхлителя; 2 яйца; 6 ст. л. густой томатной пасты; 1 пакетик ванильного сахара
- **Для крема:** 500 мл молока; 6 ст. л. манки; 400 г слив. масла; 400 г сахарной пудры
- **Для глазури:** 1 плитка темного шоколада без добавок

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Маргарин растереть с мукой. Добавить все ингредиенты для теста и замесить его. Раскатать, разделить на 6 частей, печь коржи при 240°С 7 мин.

2. Приготовить крем. Сварить манную кашу, охладить, соединить со взбитым маслом. Коржи промазать кремом и соединить между собой.

3. Приготовить глазурь. Шоколад растопить, смешать с молоком. Бока торта обмазать кремом, верх – глазурью.

Это просто шедевр!

Предлагаю рецепт недорогого и оригинального торта, который украсит любой праздничный стол.

Карина Искандарян, г. Минск

Торт "Графские развалины"

ПОНАДОБИТСЯ

Для теста:

- 1,5 стакана муки; 2 яйца; 1 стакан сметаны; 2 ст. л. какао; 1 стакан сахара; 2 ч. л. гашеной соды; 0,5 банки сгущенного молока

Для крема:

- 400 г жирной сметаны; 4 ст. л. сахара; 1 банка сгущенного молока

Для глазури:

- 4 ст. л. сметаны; 2 ч. л. какао; 6 ст. л. сахара; 30 г сливочного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Соединить муку, яйца, сметану, какао, сахар, сгущенное молоко, соду и замесить тесто.
2. Готовое тесто разделить на две части. Выложить их в одинаковые формы для выпекания. Поставить в разогретую до 180°С духовку. Выпекать коржи 20–25 минут.
3. **Приготовить крем.** Сметану, сахар и сгущенное молоко перемешать и взбить миксером.
4. Первый (верхний) корж разрезать на ромбики и квадратики (2–3 см), обмакивать их в крем и выкладывать на второй (нижний) корж горкой.
5. **Приготовить глазурь.** Сметану, какао, сахар и сливочное масло соединить и варить на медленном огне 5 мин, помешивая.
6. Когда она остынет, нужно полить торт глазурью со всех сторон.

Совет от Карины

Глазурь можно также сделать из темного шоколада. Для этого плитку необходимо растопить и чуть остывшим шоколадом залить готовый торт.

Анна Павлова, г. Железноводск. Украшая эти пирожные, можно проявить свою фантазию.

Пирожные "Поцелуй лета"

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 2 стак. муки; 0,5 стак. сахара; 200 г слив. масла; 3 желтка; 2 ст. л. сметаны; ванильный сахар; 50 г повидла
- **Для крема:** 3 охлажденных белка; 2/3 стак. сахарной пудры
- **Для украшения:** апельсин; банан; киви; измельченные грецкие орехи; кокосовая стружка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Муку смешать с сахаром. В смесь положить охлажденное масло и изрубить его ножом в мелкую стружку.

2. Добавить желтки, сметану, ванильный сахар и быстро замесить тесто. Поставить на 10 мин в холодильник.

3. Формочки для выпекания поставить рядами, одна возле другой.

4. Раскатать тесто толщиной 0,5 см, разложить его поверх формочек и скалкой вдавить тесто в каждую формочку. Затем пальцами вдавить тесто плотнее.

5. Духовку нагреть до 180°С. Выпекать пирожные 35–40 мин.

6. Сделать крем. Сахарную пудру взбить с охлажденными белками. Корзиночки смазать повидлом. Горкой выложить белковый крем, украсить резаными фруктами и кокосовой стружкой.

Р. и Л. Брутян, с. Александровское, Ставропольский край. Торт мы приготовили для папы.

Торт "Масис"

ПОНАДОБИТСЯ

- **I тесто:** 1 яйцо; 180 г сахара; 1 стак. сметаны; 6 г соды; 1,5 стак. муки
- **II тесто:** 1 яйцо; 180 г сахара; 1 стак. сметаны; 6 г соды; 1,5 стак. муки; 2 ст. л. какао
- **Для крема:** 2 банки сгущенки; 2 пачки слив. масла; 1 плитка шоколада

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйцо растереть с сахаром, добавить сметану, соду, перемешать. Постоянно помешивая, всыпать муку.

2. Вторую часть теста приготовить так же, но с добавлением какао. Тесто выложить в две формы для выпекания. Духовку нагреть до 180°С и выпекать 40 мин.

3. Приготовить крем. В размягченное масло добавить сгущенку и перемешать.

4. Коржи разрезать горизонтально на 2 части, помазать их кремом и положить один на другой, чередуя цвета. Накрыть торт белым коржом без крема, залить растопленным шоколадом.

Т. Бондарева, г. Москва. Этот торт не надо печь!

Творожный торт

ПОНАДОБИТСЯ

- 5 пачек печенья; 5 сырков; 100 г слив. масла; 2 ст. л. какао; 0,5 стакана молока; 0,5 стакана изюма
- **Для глазури:** 2 ст. л. сахара; 1 ст. л. слив. масла; 1 ст. л. какао

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сырки растереть с маслом, разделить на 2 части. В одну добавить какао, в другую изюм. Печенье обмакнуть в молоко, разложить в форме квадрата. Сверху — творог с изюмом. Затем слой печенья в молоке. Сверху творог с какао. Закрыть печеньем.

2. Приготовить глазурь. Все соединить и растопить. Смазать торт.

Алеся Исаева, г. Красноярск. Хочу предложить вам любимый рецепт.

Торт "Вулкан"

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 3 яйца; 1 пачка маргарина; 1,5 стак. сахара; 3 стак. муки; 1 ч. л. соды, гашенной уксусом
- **Для крема:** 500 г сметаны; 0,5 стак. сахара
- растит. масло для выпекания; 1 плитка шоколада

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Соединить муку, яйца, маргарин, сахар, соду и замесить тесто. Скатать из него маленькие шарики.

2. Выложить шарики на противень, смазанный растительным маслом.

3. Поставить в разогретую до 180°С духовку и выпекать, пока шарики не станут золотистыми.

4. Приготовить крем. С помощью блендера или миксера взбить сметану с сахаром до образования однородной массы. Затем каждый шарик обмакнуть в полученную смесь.

5. Растопить шоколад. Шарики выкладывать на широкое блюдо в виде горы. Залить шоколадом.

Татьяна Павлова, г. Кропоткин. Надеюсь, вам понравится!

Пирожные "Картошка"

ПОНАДОБИТСЯ

- 600 г ванильных сухарей; 200 г сливочного масла; 1,5 стакана сахара; 1,5 стакана молока; 4 ч. л. какао
- **Для обсыпки:** 2 ч. л. сахара; 1 ч. л. какао; 5 ч. л. молотых сухарей

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сухари пропустить через мясорубку. Нагреть молоко, всыпать сахар. Влить в сухари, добавить какао, мягкое масло и перемешать.

2. Из массы вылепить "картошки" и каждую обвалять в смеси сахара, какао и сухарей, поставить в холодильник.

Снежана Большевая, г. Сердобск. Приятного аппетита!

Торт "Светлана"

ПОНАДОБИТСЯ

Для теста:

- 200 г маргарина; 200 г сахара; 4 яйца; 200 г муки; 1 пакетик разрыхлителя

Для крема:

- 0,5 л сливок; 200 г сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Размягченный маргарин растереть со 100 г сахара. Яйца взбить миксером со 100 г сахара. Все соединить и, продолжая взбивать, всыпать муку и разрыхлитель.

2. Духовку нагреть до 180°С. Выложить тесто в форму, выпекать 30 мин.

3. Приготовить крем. Сливки взбить с 200 г сахара.

4. Готовый корж украсить сливочным кремом.

Евгения Загорская, г. Липецк. Этот тортик в любой праздник украсит ваш стол.

Торт "Кучерявый мальчик"

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 200 г сметаны; 1,5 ст. сахара; 1 ч. л. соды; 2 яйца; 2 ст. л. джема; 2 ст. муки; ванильный сахар по вкусу
- **Для крема:** 200 г сметаны; 200 г слив. масла; 0,5 ст. сахара
- **Крем для пропитывания:** 200 г сметаны; 4 ст. л. джема

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто, разделить на 2 части. В одну добавить джем, в другую ваниль. Духовку нагреть до 180°С. Из теста с джемом выпечь корж и разрезать горизонтально. Светлое тесто разделить на 2 части, выпечь коржи.

2. Крем для пропитки. Сметану перемешать с джемом. Смазать один светлый корж и положить его между темными.

3. Сделать крем. Все соединить, взбить. Второй светлый корж измельчить, смешать с кремом, выложить на коржи.

Наталья Дорохина, г. Орел. Я очень люблю готовить, особенно блюда из вашего журнала.

Торт "Медовый"

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 2 яйца; 1,5 стак. сахара; 2 ст. л. меда; 2 ст. л. сливочного масла; 1 ч. л. соды; 3 стак. муки
- **Для крема:** 2 яйца; 1 стакан сахара; 300 г сливочного масла; 1 ст. л. муки; 0,5 л молока

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Приготовить тесто. Яйца взбить с сахаром, добавить все ингредиенты и 2 стак. муки. Тесто поставить на водяную баню и греть в течение 30 мин.

2. Снять с огня, добавить 1 стак. муки, перемешать. Разделить на 4 части. Выпечь 4 коржа в духовке при 180°С (15 мин).

3. Сделать крем. Яйца с сахаром взбить, добавить муку, молоко. Перемешать. Поставить на тихий огонь и, помешивая, довести до кипения. Остудить. Полученную смесь взбить с 300 г масла. Смазать коржи кремом. Украсить по желанию.

Татьяна Летучева, г. Пенза. Сладкое — моя страсть!

Яблочные пирожные

ПОНАДОБИТСЯ

- 250 мл молока; 40 г дрожжей; 0,5 кг муки; 80 г слив. масла; 80 г сахара; 1 яйцо
- **Для начинки:** 1,5 кг яблок; цедра 1 лимона; 3 яйца; 0,5 кг творога; 50 г слив. масла; 150 г сахара; 50 г рубленого миндаля

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Масло растопить. Дрожжи растворить в молоке. Муку смешать с сахаром. Всыпать в молоко. Добавить масло, яйцо, замесить тесто.

2. Начинка. Яблоки нарезать дольками. Белки отделить от желтков. Творог растереть с маслом, сахаром, желтками, измельченной цедрой. Взбить белки, подмешать к творожной массе.

3. Тесто растянуть на противне. Положить начинку. Посыпать миндалем, выпекать 45 мин при температуре 170°С. Остудить, разрезать на порции.

Светлана Тятина, г. Тольятти. Приятного чаепития!

Пирожные "Каштаны"

ПОНАДОБИТСЯ

- 1,5 стакана муки
- 3 желтка
- 1 стакан сахара
- 150 г маргарина
- 3 ст. л. сметаны
- 0,5 ч. л. соды
- 1 банка вареной сгущенки
- сливочное масло для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Маргарин растопить. Сахар растереть с желтками. Все соединить, добавить сметану и перемешать.

2. Муку смешать с содой и добавить в полученную смесь. Замесить тесто.

3. Скатать из теста шарики. Противень смазать сливочным маслом, выложить шарики. Выпекать при температуре 180°С до золотистого цвета.

4. Шарики обмазать вареной сгущенкой.

М. Брынчукова, г. Ханты-Мансийск. Этот торт украсит любой стол!

"День и ночь"

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для коржей:** 1,5 ст. муки; 1 ст. сахара; 3 яйца; 1 ст. сметаны; 3 ст. л. какао; 2 ч. л. разрыхлителя; 1 ст. орехов
- **Для крема:** 2 ст. сметаны; 2 ст. сахар. пудры; 1 ст. л. какао

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Тесто "День". Желтки растереть с 0,5 ст. сахара, добавить 0,5 ст. сметаны, 1 ст. муки, 1 ч. л. разрыхлителя. Все взбить, печь при 180°С 25 мин. Коржи аккуратно разрезать пополам.

2. Тесто "Ночь". Белки взбить с 0,5 ст. сахара, добавить 0,5 ст. сметаны, 1 ст. орехов, 0,5 ст. муки, 3 ст. л. какао, 1 ч. л. разрыхлителя. Смешать, выпечь, разрезать.

3. Крем для "Ночи". Взбить 1 ст. сметаны, 1 ст. сахарной пудры, 1 ст. л. какао. Такой же крем (без какао!), — для коржей "День". Промазать коржи, чередуя "День", "Ночь". Покрыть белым кремом.

Юлия Маркова, г. Уфа. Надеюсь, что вам понравится.

Торт "Горка"

ПОНАДОБИТСЯ

- 4 белка; 6 ст. л. сахар. пудры; 0,5 стак. молотого миндаля; 1 банка вареной сгущенки; 200 г сливочного масла; 1 плитка шоколада; 5 капель лимон. сока

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Белки с лимонным соком взбить в пену. Постепенно добавлять сахарную пудру. В конце положить молотые орехи (50 г оставить).

2. Противень выстелить бумагой. Ложками выложить на бумагу белковую массу кучками. Выпекать при температуре 150°С 30 мин. Выключить духовку, оставить безе до полного остывания.

3. Взбить масло, добавить вареную сгущенку, продолжая взбивать. Безе сложить горкой, склеивая кремом. Горку полить растопленным шоколадом и посыпать тертыми орехами.

Мария Твоздева, г. С.-Петербург. Очень простой рецепт!

Александровские пирожные

ПОНАДОБИТСЯ

- 675 г пшеничной муки; 450 г размягченного сливочного масла; 225 г сахара; 1 ст. л. коньяка; 4 ст. л. густого повидла или конфитюра
- **Для глазури:** 1,5 стак. сахарной пудры; сок половины лимона; немного теплой воды и вишневого сиропа

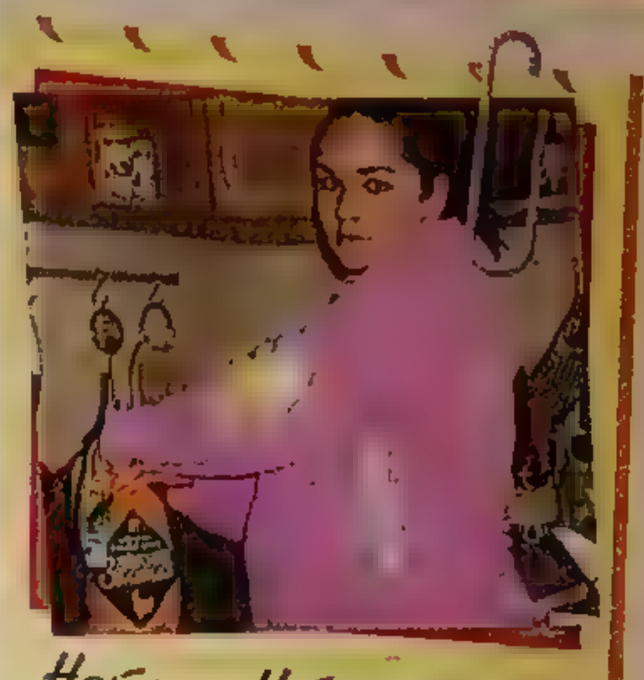
ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Взбить масло с сахаром до однородной массы. Затем всыпать муку и влить коньяк. Вымесить тесто. Разделить на 2 части и убрать в холодильник на 30 мин.

2. Части раскатать и каждую половину положить на противень, выстланный пергаментом. Выпекать при температуре 215°С 20 мин до золотистого цвета. Охладить.

3. Слегка подогреть повидло. Выложить ровным слоем на первый корж. Сверху накрыть вторым коржом.

4. Приготовить глазурь. Пудру смешать с лимонным соком, водой и красителем до состояния густой сметаны. Покрыть глазурью коржи. Когда глазурь застынет, тонким зубчатым ножом пилящими движениями разрезать коржи на квадраты. Пирожные сверху можно украсить разноцветной кокосовой стружкой или цветным сахаром.



Наталья Кобзева, г. Владикавказ. Этот торт не оставит вас равнодушными.

Торт "Тропиканка"

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для бисквита:** 4 яйца; 1 стакан сахара; 1 стакан муки; растительное масло для выпекания
- 1 л сметаны; 2 пакетика желатина по 25 г; 1,5 стакана сахара; 1 апельсин; 1 киви; 1 банан; 1/5 часть лимона; 1 яблоко; 50 г любых орехов

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца, сахар, муку соединить, вымесить тесто. Выложить в смазанную маслом форму, выпекать при 200°С 40 мин. Охладить, нарезать большими кубиками.

2. Фрукты помыть, очистить, нарезать кубиками. Бисквит и фрукты перемешать в форме. Желатин залить холодной водой. Сахар взбить со сметаной, добавить разбухший желатин. Желе вылить в форму с бисквитом и фруктами. Форму поставить в холодильник. Как застынет, на секунду опустить ее в горячую воду. Затем перевернуть на блюдо и украсить орехами.

Анастасия Вшивкова, г. Пермь. Люблю печь тортики.

Торт "Муравейник"

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 3,5 стак. муки; 100 г сметаны; 250 г слив. масла; 1 яйцо; 3 ст. л. сахара; 0,5 ч. л. гашеной соды
- **Для крема:** 1 банка вареной сгущенки; 250 г слив. масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто, убрать в холодильник на 1 ч.

2. Масло и вареную сгущенку взбить. Тесто пропустить через мясорубку. Массу выложить на противень. Выпекать 15 мин при температуре 200°С.

3. Измельчить до мелких комочков, смешать с кремом, выложить на блюдо кучкой в форме муравейника.

Светлана Андрюхина, г. Калуга. Чтобы блюда получались вкусными, нужно готовить с хорошим настроением.

Торт "Трюфель"

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 3 яйца; 3 ст. л. сахар. пудры; 1 стакан муки; 1 ст. л. какао
- **Для крема:** 2 ст. л. муки; 4 желтка; 1 стакан сахара; 1 стакан молока; 1 пакетик ванильного сахара; 2 ст. л. какао
- **Для украшения:** 1 плитка горького шоколада

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить бисквитное тесто. Выложить в форму для выпекания. Выпекать при 180°С 40 мин.

2. Приготовить крем. Все ингредиенты соединить, поставить на огонь, помешивать, пока крем не загустеет.

3. Бисквит разрезать горизонтально на 2 части. Одну намазать кремом, накрыть другой частью. Бока и верх торта обмазать кремом.

4. Шоколад разделить на 2 части. Одну часть растопить на водяной бане. Залить торт чуть остывшим шоколадом. Вторую потереть на терке и посыпать торт.

Елена Жигулина, Воронежская обл.

Пирожное "Персики"

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 400 г муки; 200 г слив. масла; 2 яйца; 60 г сметаны; 100 г сахара; 100 г целых грецких орехов; 1 ч. л. соды
- **Для начинки:** 200 г слив. масла; 100 г вареной сгущенки
- **Для окраски:** 200 г моркови

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца взбить с сахаром. Масло и сметану перемешать с содой. Все соединить и взбить. Добавить муку, вымесить тесто. Сформовать шарики. Выпекать при 180°С 30 мин.

2. Масло размягчить и хорошо взбить со сгущенкой.

3. Шарики разрезать пополам. У половинок вынуть середину. Заполнить их кремом и половинки соединить.

4. Отжать морковный сок. Каждый персик окунуть в сок, можно обвалять в сахаре.

Юлия Купцова, г. Воронеж. Приготовление этого торта заняло у меня всего лишь час.

Торт "Нежный пломбир"

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 2 яйца; 1 стак. сахара; 200 г маргарина; 0,5 ч. л. соды, гашенной уксусом; 3 стак. муки
- **Для крема:** 2 яйца; 2 стак. сахара; 1 ч. л. крахмала; 0,5 л молока; 200 г сливочного масла; 1 стак. грецких орехов
- **Для украшения:** тертый шоколад, вафли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Соединить ингредиенты для теста и вымесить его. Разделить на 2 части. Раскатать.

2. Духовку нагреть до 180°С, выпекать коржи 10–15 мин. Готовые коржи мелко поломать.

3. Сделать крем. Растереть яйца, сахар, крахмал, залить 0,5 л молока, помешивая, довести до кипения, охладить и добавить сливочное масло, грецкие орехи и перемешать.

4. Вылить крем в приготовленную крошку, перемешать, выложить массу на блюдо, сформовать в виде торта.

5. Украсить тертым шоколадом и вафлями.

Наталья Волгина, Краснодарский край. Выписала ваш журнал, он мне очень понравился. По выходным буду готовить по вашим рецептам. У меня есть сладкие рецепты для торта, бутербродов, пирожных.

Крем "Нателла"

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 л молока; 3,5 стакана сахара; 5 ст. л. какао; 1 ч. л. растворимого кофе; 6 ст. л. муки; 250 г порезанного на кусочки сливочного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Молоко, сахар, какао, кофе, муку, сливочное масло соединить и тщательно перемешать. Поставить на тихий огонь и варить, помешивая, после закипания примерно 7 мин.

2. Готовым кремом можно смазывать торты, а также класть его в пирожные как начинку. Этот крем можно есть как десерт, его нужно разлить в формочки и охладить. Недорого и вкусно. Попробуйте!

Анна Багирова, Ростовская обл. Я хотела поделиться с людьми рецептом шоколадной глазури. Она очень хороша для всех тортов. Вкусна и приятна.

Шоколадная глазурь

ПОНАДОБИТСЯ

- 100 г сливочного масла
- 4 ст. л. молока
- 3 ст. л. сахара
- 2 ст. л. какао

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сливочное масло, молоко, сахар и какао соединить и хорошо перемешать.

2. Смесь поставить на тихий огонь и варить 4 мин, непрерывно помешивая. А чтобы какао не получилось комочками, всыпая, его нужно хорошенько перемешивать небольшим венчиком.

3. Когда сахар полностью растворится, глазурь готова. Кастрюльку снять с огня и чуть остудить. Торт или пирожные нужно заливать горячей глазурью.

Ольга Лисицина, Орловская обл. Я обожаю печь торты и экспериментировать. Мой муж любит торты с кремом, вот мне и приходится совершенствовать свое искусство в этом направлении.

Сливочно-ванильный крем

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 яйцо
- 0,5 стакана сахара
- 1 ст. л. муки
- 5 ст. л. молока
- 200 г сливочного масла
- ванильный сахар по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйцо взбить с сахаром. Постепенно всыпать 1 ст. л. муки и влить 5 ст. л. молока. Массу нужно довести до кипения, при этом постоянно помешивать. Снять с огня. Продолжая взбивать, добавить 200 г размягченного сливочного масла. Затем положить немного ванильного сахара.

2. Крем охладить до комнатной температуры, теперь можно класть и в пирожные, и в торты.

Полина Соколова, г. Москва. Все выходные провожу на кухне, пеку, варю, жарю. За что постоянно получаю благодарности от своего многочисленного семейства. Когда я готовлю свой фирменный торт, радость моих домашних не знает предела. Секрет его вкусноты кроется в креме, который я придумала сама.

"Мой крем"

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 яйцо; 200 г сливочного масла; 0,5 стакана молока; 1 стакан сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Отделить желток от белка. Сливочное масло растереть с желтком. Взбить белок и добавить его в масляную смесь, хорошо перемешать.

2. Сахар залить молоком и поставить на медленный огонь до растворения сахара. Охладить и тонкой струйкой молочный сироп вливать в масляную смесь, очень быстро размешивая до получения однородной массы. При приготовлении в крем можно добавить немного какао.

Время приготовления: 2 ч
Количество порций: 6–8

Евгения Юникова, Краснодарский край. У меня лучший в мире муж и 3-летняя сообразительная дочурка!

Торт "Сникерс"

ПОНАДОБИТСЯ

Для теста:

- 4 яйца; 2 стак. сахара; 2 ст. л. меда; 1 стак. молотых грец. орехов; 1 стак. изюма; 2 ст. л. водки; 2 ч. л. негашеной соды; 4 стак. муки; растит. масло

Для крема:

- 1 банка вареной сгущенки

Для глазури:

- 4 ч. л. какао; 4 ч. л. молока; 50 г слив. масла

Печать означает, что блюдо приготовлено редакцией по рецепту читателя.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца, сахар, мед, орехи изюм, водку, соду, муку соединить и тщательно перемешать.

2. Тесто разделить на 3 равные части, раскатать. Одинаковые формы для выпекания смазать растительным маслом и положить лепешки.

3. Духовку разогреть до 180–200°С. Выпекать коржи в течение 20–25 мин.

4. Приготовить глазурь. Соединить какао, молоко, сливочное масло и довести до кипения.

5. Коржи остудить, смазать вареной сгущенкой, соединить и залить горячей глазурью.

Советы от Ирины Жуковой

- **Грецкие орехи можно заменить обжаренным на сковороде и измельченным арахисом или фундуком.**
- **Формы для выпекания коржей можно не смазывать растительным маслом, а выстелить тонкой пергаментной бумагой.**
- **Вместо водки в тесто можно добавить 2–3 ст. л. ликера, лучше кофейного.**
- **Мед в тесто можно не класть, а заменить его любым вареньем или джемом.**

Время приготовления: 1,5 ч
Количество порций: 6

Екатерина Воробьева, г. Воркута. Эклеры — любимые пирожные моего детства. Выросла, научилась печь сама.

Воздушные эклеры

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 100 г слив. масла; 1 стак. воды; 1 стак. муки; 4 яйца
- **Для крема:** 0,5 стак. молока; 0,5 ст. л. картофельного крахмала; 0,5 ст. л. муки; 1 желток; 0,5 стак. сахара; 100 г слив. масла; пакетик ванильного сахара
- **Для глазури:** 100 г сахара; 1 стак. воды; 1 ст. л. какао; 1 ст. л. слив. масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В кипящую воду положить масло, размешивая, всыпать муку. Мешать 3 мин, убавив огонь. Снять с огня, охладить и по одному вбить яйца.

2. Тесто выложить в кондитерский мешок. Лист бумаги для выпекания смазать маслом и выпустить из мешка на лист небольшие колбаски длиной 5 см.

3. Духовку нагреть до 200°С. Выложить эклеры на противень. Когда они увеличатся в 2 раза, убавить огонь до 150°С. Печь 10–15 мин.

4. Приготовить крем. Крахмал, муку перемешать и развести половиной порции молока. Остальное молоко вскипятить и влить в него крахмал с мукой. Вновь прокипятить, остудить. Масло, сахар, желток растереть и по 1 ч. л. вводить в молочную массу, тщательно перемешивая. Добавить ванильный сахар, перемешать. Пирожные остудить, надрезав сбоку, начинить кремом.

5. Приготовить глазурь. Сахар залить водой, вскипятить. Масло растереть с какао. В масляную смесь влить сироп, перемешать и полить эклеры так, чтобы не было видно разреза.

Совет от Ирины Жуковой

Глазурь можно сделать проще. Растопить темный шоколад и залить им готовые охлажденные эклеры.

Время приготовления: 1 ч
Количество порций: 6

Олеся Сурикова, г. Владимир. Эти вкусные, нежные, рассыпчатые пирожные готовить очень быстро и несложно.

Корзиночки с фруктами

ПОНАДОБИТСЯ

Для теста:

- 160 г муки; 100 г сливочного масла; 3 ст. л. сахара; 1 желток; щепотка соли

Для крема:

- 5 белков; 1 стакан сахарной пудры; 1 ст. л. лимонного сока

Для украшения:

- фрукты

Для выпекания:

- растительное масло

ПРОВЕРЕНО ЛГ РЕДАКЦИЯ

Печать означает, что блюдо приготовлено редакцией по рецепту читателя.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Масло размягчить и смешать с желтком, сахаром, мукой и солью. Быстро замесить мягкое тесто. Разделить его на 6 частей и раскатать одинаковые кружочки.

2. Взять 6 гофрированных формочек для выпекания, смазать маслом. Положить в каждую кружочек теста и распределить его по стенкам.

3. Духовку нагреть до 220°С, выставить на противень формочки с корзиночками и выпекать 10–15 мин.

4. Белки хорошо взбить с лимонным соком и сахарной пудрой. Крем выложить в корзиночки, украсить кусочками фруктов.

Советы от Ирины Жуковой

- **Корзиночки также хорошо украшать не фруктами, а ягодами.**
- **Белки можно взбивать не с сахарной пудрой, а с аналогичным количеством сахара.**
- **Выкладывать крем нужно в полностью охлажденные корзиночки.**
- **Лимонный сок в крем можно не добавлять.**

Время приготовления: 2 ч
Количество порций: 6–8

Ольга Шаранова, г. Магнитогорск. Это венская классика. Торт прост в приготовлении и любим во всем мире.

Шоколадный торт "Захер"

ПОНАДОБИТСЯ

- 130 г муки; 130 г сливочного масла; 130 г темного шоколада; 100 г сахара; 6 яиц; 110 г сахарной пудры; 300 г абрикосового конфитюра
- **Для глазури:** 200 г темного шоколада

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. 130 г размягченного сливочного масла тщательно взбить со 110 г сахарной пудры.

2. Отделить желтки от белков. Белки взбить со 100 г сахара. 130 г шоколада растопить.

3. Сливочное масло с сахарной пудрой, взбитые с сахаром белки, растопленный шоколад, муку и желтки соединить и перемешать.

4. Тесто выложить в смазанную маслом форму для выпекания. Духовку нагреть до 180°С и выпекать 40 мин.

5. 200 г темного шоколада растопить на медленном огне.

6. Готовый бисквит разрезать приблизительно на 2–3 коржа. Поверхность коржей промазать конфитюром, укладывая их один на другой. Верх торта конфитюром не обмазывать, а залить горячим шоколадом. Готовый торт поставить в холодильник на 2 часа.

Советы от Ирины Жуковой

- **В торт совсем не обязательно класть абрикосовый конфитюр. По желанию его можно заменить вишневым или клубничным.**
- **Конфитюр из абрикосов можно сделать самим. 200 г кураги нужно проварить в сиропе (на 1 л воды 200 г сахара). Затем курагу необходимо размельчить в блендере.**
- **При замешивании в тесто можно положить чуть меньше растопленного шоколада (80–100 г).**

Творожное печенье "Шалунишка"

ПОНАДОБИТСЯ

- 200 г маргарина; 300 г творога; 300 г муки; 100 г сахара; 100 г сахарной пудры

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Маргарин охладить и натереть на крупной терке.

2. Маргарин соединить с творогом, добавить муку и вымесить эластичное тесто.

3. Тесто разделить на 4 части, из каждой скатать валик диаметром 4 см. Валики разрезать поперек на брусочки длиной 2 см.

4. Из каждого брусочка сделать лепешку толщиной 3–5 мм.

5. Сахар насыпать в блюдце, каждую лепешку обмакнуть в сахар одной стороной и сложить пополам сахаром внутрь. Полученный полукруг вновь обмакнуть одной стороной в сахар и вновь сложить внутрь сахаром.

6. Холодный противень присыпать мукой и выложить на него печенья.

7. Печь в нагретой до 200°С духовке 40–45 мин. Готовое печенье выложить на блюдо, посыпать сахарной пудрой.

Светлана Горошко, г. Челябинск. Это простое и быстрое печенье, которое очень любит мой полуторагодовалый сын Ваня.

Печенье из "Геркулеса"

ПОНАДОБИТСЯ

- 100 г маргарина
- 1 яйцо
- 0,5 стакана сахара
- 3 ст. л. овсяных хлопьев
- растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Хлопья обжарить на сухой сковороде. Все компоненты смешать, разделить на кусочки, придать форму печенья. Выложить на противень.

2. Выпекать 30 мин при температуре 150°С.

Наталия Федор, г. Коломыя

Кекс "Любимый"

ПОНАДОБИТСЯ

● 5 яиц; 200 г сахара; 200 г маргарина; 200 г муки; 1 ст. л. разрыхлителя; 2 ст. л. коньяка; цедра половины лимона; изюм, орехи, цукаты, ванильный сахар по вкусу

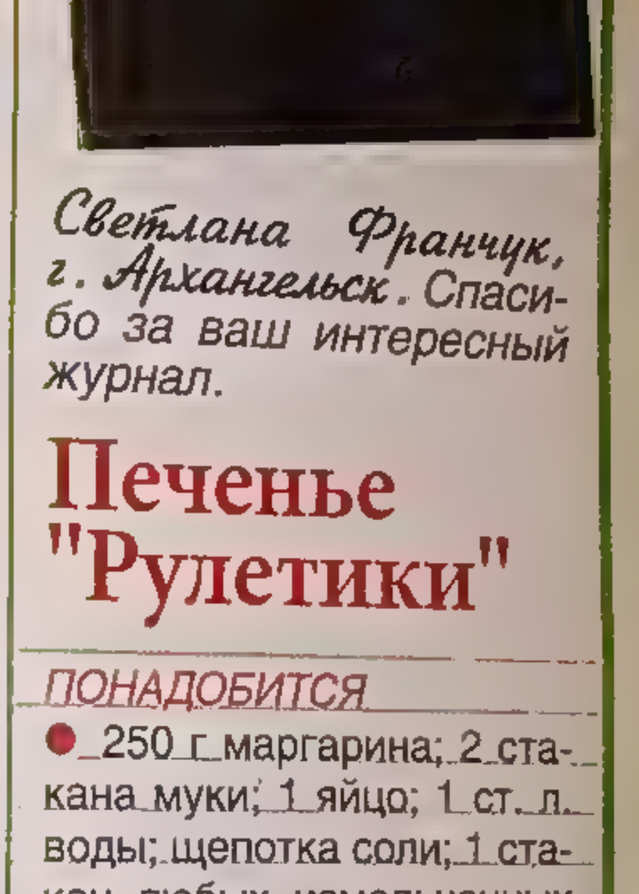
ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Отделить желтки от белков. Маргарин растереть с желтками и сахаром (сахар всыпать постепенно, небольшими порциями).

2. Добавить в массу муку и хорошо взбить. Положить изюм, измельченные орехи, цукаты, тертую цедру лимона, влить коньяк и тщательно перемешать.

3. Белки взбить в крепкую пену, аккуратно перемешать с тестом.

4. Форму для выпекания смазать маслом, выложить в нее тесто и выпекать при 180°С 45 мин. Готовый кекс украсить цукатами.



Светлана Франчук, г. Архангельск. Спасибо за ваш интересный журнал.

Печенье "Рулетики"

ПОНАДОБИТСЯ

● 250 г маргарина; 2 стакана муки; 1 яйцо; 1 ст. л. воды; щепотка соли; 1 стакан любых измельченных орехов; 100 г любого повидла; сахарная пудра для обсыпки; растительное масло для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Растопленный маргарин, муку, яйцо, воду, соль соединить и замесить тесто, поставить в холодильник на 3 ч.

2. Тесто разделить на 4 части, из каждой раскатать круг толщиной 4 мм. Круг смазать повидлом (толщина 3 мм). Посыпать орехами и свернуть рулетом. Рулет нарезать кружочками толщиной 1,5 см.

3. Противень смазать маслом, выложить печенье. Выпекать при 200°С 35 мин. Печенье посыпать сахарной пудрой.

Наталья Ковалевич, г. Олонец. Открыв ваш журнал, удивилась: какое красочное и интересное издание!

Кекс с кокосом

ПОНАДОБИТСЯ

● 200 г слив. масла; 50 г кокосовой стружки; 4 яйца; 100 г изюма; 0,5 стак. сахара; 200 г муки; 1 ч. л. разрыхлителя; растительное масло для выпекания; панировочные сухари

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сахар, яйца, размягченное масло соединить и размешать до однородной массы. Добавить муку, разрыхлитель, кокосовую стружку и замесить тесто.

2. Промытый изюм обвалять в муке, добавить в тесто и хорошо вымесить.

3. Духовку нагреть до 180°С. Форму для выпекания присыпать панировочными сухарями, выложить тесто. Выпекать 40 мин. Остудить, разрезать на порции.

Лаура Курбанова, г. Махачкала. Очень люблю сладкое.

Кекс с орехами

ПОНАДОБИТСЯ

- 3 яйца; 1 стакан сахара; 2 стакана кефира; 250 г маргарина; 1 ч. л. гашеной соды; 2 стакана муки; орехи по вкусу; сахарная пудра для обсыпки; растительное масло для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца, сахар, кефир поместить в большую кастрюлю и тщательно взбить миксером.

2. Охлажденный маргарин натереть на мелкой терке, добавить в массу, положить соду, муку. Все еще раз взбить миксером. Масса должна быть густой.

3. Положить в тесто измельченные орехи.

4. Формы для выпекания смазать маслом, выложить в них тесто и поставить в разогретую до 180°С духовку. Выпекать 15 мин. Готовые кексы остудить и сверху посыпать сахарной пудрой.

Надежда Шеулина, г. Вологда. Хотя в магазинах много сладостей, приготовленное самой всегда лучше.

Кекс с изюмом

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 яйцо; 50 г маргарина; 100 мл кефира; 0,5 ч. л. гашеной соды; 1 стакан сахара; 1 стакан муки; изюм; ванильный сахар; растит. масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Разбить яйцо в стакан, добавить туда жидкий маргарин. До верха залить кефиром и вылить все в кастрюлю.

2. Добавить соду, сахар, муку, изюм, ванильный сахар и замесить жидкое тесто. Духовку нагреть до 200°С. Тесто вылить в форму для выпекания на 2/3 высоты. Выпекать 35 мин.

Юлия Демина, г. Москва. С детства я любила смотреть, как бабушка колдует на кухне. Многим секретам она научила и меня.

Хворост "Под снегом"

ПОНАДОБИТСЯ

- 3 яйца; 1 стакан простокваши; 2 стакана муки; 0,5 стакана сахарной пудры; 1 ч. л. соды; соль по вкусу; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Смешать яйца, простоквашу, соду и соль, разболтать и вылить в миску с мукой. Замесить не крутое тесто (мягче, чем на пельмени). Дать постоять 30 мин. Раскатать коржи толщиной 0,5 см и нарезать полосками длиной примерно 10 см и шириной 3 см. В середине каждой полоски сделать надрез и вывернуть один конец наружу.

2. Жарить в кипящем масле до золотистой корочки.

3. Готовый хворост посыпать сахарной пудрой.

Нина Анисимова, г. Москва. Сухофрукты для этого кекса нужно заливать за 1,5 месяца до праздника!

Кекс "Праздничный"

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 350 г слив. масла; 350 г сахара; 2 стак. муки; 6 яиц; 50 г миндаля; цедра 1 лимона; 1 пакетик разрыхлителя
- **Для глазури:** 3 ст. л. апельсинового сока; 170 г сахар. пудры
- 1 кг сухофруктов; 1 бутылка водки; сливочное масло для смазывания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сухофрукты положить в банку и залить водкой. Оставить на 1,5 месяца в прохладном месте. Иногда встряхивать. Кекс выпекать за день до праздника.

2. Сливочное масло размягчить и взбить с сахаром. Вбить отдельно два яйца, с каждым добавить по 1 ст. л. муки. Все взбить. Добавить измельченные миндаль и цедру лимона, вбить 4 яйца, всыпать разрыхлитель. Положить сухофрукты, на них аккуратно всыпать оставшуюся муку. Перемешать. Тесто готово!

3. Дно формы смазать слив. маслом, выстелить бумагой. Выложить тесто. Духовку разогреть до 150°С. Выпекать 5 часов. Через 2 часа сверху накрыть кекс пергаментом. Готовность кекса проверять шпажкой.

4. Приготовить глазурь. Соединить сок и сахарную пудру, размешать. Должна получиться густая смесь. Готовый кекс полить глазурью, поставить в холодильник.

М. Брунчукова, г. Ханты-Мансийск. Печенье получается очень вкусное. Хрустящее снаружи и мягкое внутри.

Печенье "Сигаретки"

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 200 г сметаны; 150 г маргарина для выпечки; 1,5 ст. муки
- **Для начинки:** 100 г жареного арахиса; 150 г кураги; 2 ст. л. сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Маргарин натереть на терке, смешать со сметаной и мукой, замесить тесто. Положить его в холодильник.

2. Приготовить начинку. Орехи и курагу пропустить через мясорубку и смешать с сахаром.

3. Тесто раскатать на присыпанном мукой столе в пласт толщиной 2 мм.

4. Разрезать на полоски длиной 10 см и шириной 7 см. На уголок каждой полоски теста положить 1 ч. л. начинки и завернуть в виде сигаретки, обмакнуть в сахар.

5. Выложить на противень, выпекать при 160°С 20–25 мин.

Николай Бурмантов, г. Йошкар-Ола. Я часто остаюсь дома один, поэтому ужин иногда готовлю сам.

Орехово-медовые прянички

ПОНАДОБИТСЯ

- 2 стакана муки; 1 стакан сахара; 100 г слив. масла; 4 ст. л. меда; 1 стакан молотых грецких орехов; 1 ч. л. соды; растительное масло для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Все ингредиенты для теста соединить и хорошо его вымесить.

2. Сформовать прянички, выложить на противень и выпекать при 180°С 30 мин.

Светлана Александрова, г. Омск. У меня дома на праздничном сладком столе всегда торт, конфеты и это печенье.

Песочное печенье

ПОНАДОБИТСЯ

● 3,5 стакана муки; 250 г сливочного масла; 0,5 стакана сахарной пудры; 5 яиц; 0,5 ч. л. соды; ванильный сахар по вкусу; растительное масло для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Размягченное сливочное масло соединить с сахарной пудрой и тщательно растереть до однородной массы. Добавить в массу яйца, соду, ванильный сахар по вкусу и хорошо перемешать.

2. В массу аккуратно всыпать муку и замесить тесто.

3. Готовое тесто прикрыть салфеткой или полотенцем и оставить на 10 мин. Тесто раскатать в пласт толщиной 15 мм и разрезать на квадраты. Придать им любую форму.

4. Духовку нагреть до 200°С. Печенье осторожно выложить на смазанный растительным маслом противень. Выпекать в течение 15–20 мин.

ПРОВЕРЕНО ЛГ РЕДАКЦИЯ

Печать означает, что блюдо приготовлено редакцией по рецепту читателя.

Советы от Ирины Жуковой

Это печенье вместо сахара хорошо посыпать сахарной пудрой, смешанной пополам с молотой корицей.

При замешивании в тесто можно добавить измельченные орехи. Орехи обязательно должны быть очень мелко порублены.

Сахарную пудру можно заменить таким же количеством сахара.

Хранить печенье лучше всего в полиэтиленовом пакете в сухом месте.

ПРОВЕРЕНО ЛГ РЕДАКЦИЯ

Время приготовления: 1,5 ч
Количество порций: 4–6

Ульяна Перова, г. Москва. Попробуйте испечь этот кексик, он не только красивый, но и очень вкусный.

Мраморный кекс с какао

ПОНАДОБИТСЯ

- 175 г размягченного сливочного масла; 175 г сахара; 175 г муки; 3 яйца; 2 ст. л. какао; 3 ст. л. молока; 0,5 лимона

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сливочное масло растереть с сахаром. Отдельно взбить яйца. Все перемешать.

2. Осторожно помешивая, всыпать муку и замесить пышное тесто.

3. Тесто разделить на три части. Одну часть переложить в другую посуду.

4. Какао перемешать с молоком, соединить с большой частью теста и еще раз перемешать.

5. Из половины лимона выжать сок. Цедру измельчить. В маленькую часть теста добавить 1 ст. л. лимонного сока и цедру.

6. Круглую большую форму для выпекания выложить пергаментной бумагой. В нее положить обе части теста. Каждую надрезать ножом 3 раза, чтобы светлое тесто местами проникло в темное. Поверхность разровнять.

7. Выпекать в предварительно нагретой духовке при температуре 180°С 45 мин.

Советы от Ирины Жуковой

- **В большую часть теста можно добавить 1 ч. л. молотой корицы и 25 г жареных семечек подсолнечника.**
- **Сливочное масло можно заменить маргарином для выпечки.**
- **Готовый остывший кекс можно посыпать сахарной пудрой, тертым шоколадом или кокосовой стружкой.**
- **Форму для выпекания можно не выстилать пергаментом, а посыпать молотыми сухарями.**

Светлая Пасха

Своих деток, сына Богдана и доченьку Анюшку, я стараюсь порадовать всевозможными вкусными и полезными блюдами.

Мария Снежкова, г. Березовский

"Мои цыплятки"

ПОНАДОБИТСЯ

3 яйца; 1 стак. сахара; 1 стак. муки; 1 ч. л. разрыхлителя; 100 г сливок; 30 г сахарной пудры; 50 г кокосовой стружки; 50 г кукурузных хлопьев; 3 мармеладки; 1 шокол. конфета; ванильный сахар; любые семечки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Взбить яйца с сахаром и ванильным сахаром, добавить разрыхлитель и муку. Перемешать. Тесто выложить в формочки. Выпекать при температуре 180°С 35 мин.

2. Сливки взбить с сахарной пудрой. Молотые кукурузные хлопья тщательно смешать с кокосовой стружкой.

3. Кексики смазать взбитыми сливками, обвалять в кокосово-кукурузной смеси. Из мармелада сделать гребешки, из семечек — клювики, а из конфеты вырезать глазки.

Татьяна Башкова, г. Новокузнецк. На фото моя дочь Маришка и мама.

Кулич "Пышный"

ПОНАДОБИТСЯ

1,3 стак. молока; 2 стак. сливок; 50 г свежих дрожжей; 800 г муки; 10 яиц; 800 г сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Стакан молока и сливки перемешать с мукой. Дрожжи развести в оставшемся молоке, вбить 2 яйца и перемешать, влить в опару. Поставить в теплое место на 1 час.

2. 8 желтков растереть с 400 г сахара. 8 белков взбить с 400 г сахара. Желтки и белки добавить в тесто. Перемешать и дать тесту еще раз подняться.

3. Тесто вымесить и выложить в форму для куличей. Выпекать при 180°С 50 мин.

А. В. Сальцина, г. Казань. Пасха — мой любимый православный праздник. Я готовлю пасху и пеку куличи.

Кулич с корицей

ПОНАДОБИТСЯ

● 2 кг муки; 1,2 л молока; 2 пакетика дрожжей; 6 яиц; 400 г слив. масла; 1,5 стак. сахара; 0,5 стак. изюма; соль, ванильный сахар, корица, тертая цедра лимона по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Муку просеять. Молоко чуть подогреть. Муку всыпать в молоко, добавить дрожжи, соль и замесить тесто. Убрать в теплое место без сквозняков.

2. Сливочное масло размягчить, соединить с сахаром, по вкусу добавить корицу, тертую цедру, ванильный сахар. Достать тесто, добавить масляную смесь, вбить 5 яиц. Вымесить 2-й раз, убрать в теплое место на 1 ч.

3. Достать тесто, добавить изюм и еще раз вымесить.

4. Форму для кулича смазать маслом. Положить в нее тесто, чтобы форма была заполнена на 1/3. Убрать в тепло на 30 мин. Затем смазать кулич взбитым яйцом.

5. Духовку нагреть до 220°С. Выпекать кулич 45 мин. Можно украсить сахарной пудрой и цветной присыпкой.

Светлана Гавриленко, Краснодарский край. На фото муж Николай с дочкой Юлей.

Баба "Старинная"

ПОНАДОБИТСЯ

● 0,5 кг муки; 1 стак. молока; 4 желтка; 50 г дрожжей; 100 г слив. масла; 100 г сахара; 0,5 ч. л. соли; ванильный сахар

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В теплом молоке развести дрожжи, добавить 1 ст. л. сахара и 1 ст. л. муки, перемешать. Оставшуюся муку высыпать в кастрюлю, а когда дрожжи начнут бродить, влить их в кастрюлю с мукой.

2. Желтки растереть с сахаром. Добавить в кастрюлю желтки, соль, ванильный сахар и замесить тесто.

3. В конце вымешивания влить растопленное масло, еще раз вымесить, накрыть, поставить в теплое место.

4. Когда тесто подойдет, еще раз вымесить и разложить в смазанные маслом формы на 1/3 высоты. Когда тесто в формах поднимется, смазать бабы яйцом и выпекать в разогретой до 200°С духовке 1 час.

Татьяна Данилова, пос. Малые Вяземы. На фото внук Ванечка. Он обожает куличи.

Шоколадный кулич

ПОНАДОБИТСЯ

● 0,4 кг муки; 50 г дрожжей; 50 мл молока; 15 яиц; 0,5 кг сахара; 100 г какао; 3 ст. л. коньяка; 100 г ржаных сухарей; 100 г апельсиновых цукатов; 0,5 ч. л. молотой корицы

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Дрожжи развести в молоке, смешать с горстью муки, поставить в тепло бродить. Желтки растереть с сахаром. Ржаные сухари измельчить, смешать с мукой. Добавить цукаты, какао, корицу, желтки, коньяк и дрожжи. Замесить тесто. Поставить в теплое место на 30 мин доходить.

2. Взбить белки. Добавить в тесто, перемешать. Выложить тесто в форму на 2/3 высоты. Оставить на 15 мин. Выпекать при 180°С 45 мин.

ПЕЧЕМ К ПРАЗДНИКУ: КУЛИЧИ И БАБЫ

Е. Федотова, г. Нижний Новгород. Всегда пекла куличи. Муж съест кусочек и больше не заставишь. Я нашла выход. Стала печь торт, он похож на кулич...

Торт "Медовый"

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 2 яйца; 1 стак. сахара; 4 ст. л. сметаны; 4 ст. л. меда; 1,5 ч. л. соды; 2 стак. муки; растит. масло
- **Для крема:** 0,5 кг сметаны; 1,5 стак. сахара
- **Для украшения:** мармелад или орехи

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца, сахар, сметану, мед, соду, муку соединить и замесить тесто.

2. Тесто разделить на 2 части и выложить в 2 сковороды. Выпекать при 200°С 45 мин. Коржи остудить, разрезать горизонтально.

3. Приготовить крем. Сметану и сахар соединить и хорошо взбить.

4. Коржи промазать кремом и соединить. Верх торта залить кремом, украсить мармеладом или орехами.

Зинаида Бурмантова, г. Йошкар-Ола. На Пасху я пеку много маленьких куличей, чтобы раздавать их детям или угощать всех, кто приходит в гости.

Маленькие куличики

ПОНАДОБИТСЯ

- 2 стак. муки; 1 ч. л. соды; 200 г маргарина; 5 ст. л. молока; 2 ст. л. коньяка; 2 яйца; 0,5 стак. сахара; 0,5 стак. изюма; 0,5 стак. измельч. кураги; щепотка соли; 200 г измельч. орехов; паниров. сухари; сахар. пудра

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Муку просеять, добавить соду, соль, размягченный маргарин, молоко, коньяк и замесить тесто.

2. Отделить желтки от белков. Желтки взбить с сахаром и аккуратно ввести в тесто, перемешать.

3. Белки взбить. В тесто положить изюм, курагу, белки и вновь тщательно перемешать. Тесто должно хорошо отставать от рук.

4. Маленькие высокие формы для выпекания смазать растительным маслом, обсыпать сухарями. В формочки положить тесто на 2/3 высоты. Сверху посыпать орехами.

5. Духовку нагреть до 180°С. Выпекать 40 мин. Куличи посыпать сахарной пудрой.

Кулич "Цыпленок"

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 3,5 стак. муки; 200 г слив. масла; 1 стак. сахара; 0,5 стак. молока; 15 г дрожжей; 3 яйца; 1 стак. изюма
- **Для крема:** 0,5 кг творога; 0,5 л сливок; 0,5 стак. сахара
- **Для украшения:** 250 г кукурузных хлопьев; 1 чернослив; миндальный орех; 1 красная и 1 зеленая мармеладки

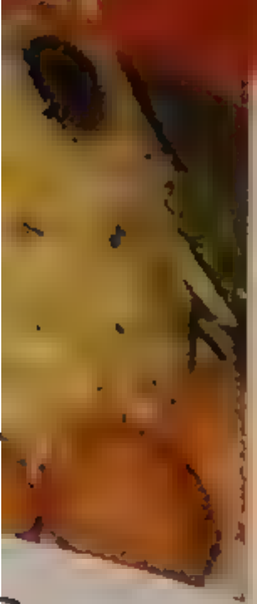
ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Дрожжи развести в 100 мл молока. Соединить с мукой, маслом, сахаром, молоком и замесить тесто. Белки взбить. Вбить желтки в поднявшееся тесто. Добавить

белки, изюм. Перемешать. Выложить в глиняные горшочки с широким горлом. Дать подойти и выпекать при 200°С 1 ч.

2. Приготовить крем. Творог, сливки, сахар взбить.

3. Куличи помазать кремом. На крем нанести кукурузные хлопья (перышки), глазки сделать из чернослива, клюв из миндаля. Хвостик и крылышки из мармелада.



Пасху я пе-
их детям

тесто, пере-

В тесто по-
гу, белки и
перемешать.
рошо отста-

ысокие фор-
смазать рас-
м, обсыпать
мочки поло-
2/3 высоты.
орехами.
ть до 180°С.
Куличи посы-
рой.

Вы-
емешать. Вы-
е горшочки с
Дать подой-
и 200°С 1 ч.
крем. Тво-
о взбить.
зать кремом.
кукурузные
), глазки сде-
ива, клюв из
к и крылышки

Мария Баркова, г. Смоленск. На каждую Пасху у нас богатый, красивый стол. Печем не только куличи, но и бабы.

Баба нежная

ПОНАДОБИТСЯ

250 г муки; 6 яиц; 3 желтка; 100 г сахарной пудры; 200 г слив. масла; цедра 0,5 лимона; ванильный сахар по вкусу; паниров. сухари

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. 6 яиц и 3 желтка взбить на водяной бане до загустения. Снять с огня, продолжая взбивать до охлаждения.

2. Лимонную цедру измельчить. Сливочное масло растопить. В яичную смесь добавить цедру лимона, муку, ванильный сахар и масло (2 ч. л. оставить). Быстро замесить тесто.

3. Формы для выпекания смазать сливочным маслом, вылить тесто в формы до половины. Обсыпать панировочными сухарями. Выпекать в духовке при 180°С 40 мин. Готовую бабу посыпать сахарной пудрой.

Светлана Одинец, г. Орел. Моя мама ставит тесто еще с вечера. Куличи изумительно вкусные.

Сладкий кулич

ПОНАДОБИТСЯ

7 стаканов муки
0,3 л молока
25 г дрожжей
400 г сливочного масла
2 стакана сахара
5 яиц
1 ч. л. соли
ванильный сахар по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Молоко подогреть, развести в нем дрожжи, всыпать 3,5 стакана муки. Замесить тесто и оставить его на ночь в теплом месте.

2. Утром тщательно вымесить, добавить соль, растопленное масло, сахар, желтки и еще раз вымесить.

3. Белки взбить в пену, ввести в тесто, добавить оставшуюся муку и вновь перемешать. Дать подняться.

4. Тесто выложить в форму. Когда поднимется, выпекать при 180°С 50 мин.

Валентина Голубь, г. Рязань. Вот уже много лет готовлю кулич по одному и тому же рецепту.

Кулич с изюмом

ПОНАДОБИТСЯ

800 г муки; 230 г слив. масла; 50 г дрожжей; 5 яиц; 200 г сахара; 1,3 стак. молока; 200 г изюма; щепотка соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Масло (200 г) растопить, влить горячее молоко (1 стакан), добавить сахар, соль, перемешать и охладить до комнатной температуры. Дрожжи распустить в теплом молоке и влить в молочную смесь. Всыпать муку, перемешать, поставить в теплое место.

2. Белки отделить от желтков. Белки взбить в стойкую пену. Когда тесто поднимется, добавить желтки, взбитые белки, изюм. Тщательно вымесить.

3. Форму для выпекания смазать сливочным маслом, посыпать мукой, выложить тесто до половины высоты. Когда тесто поднимется, поставить в духовку и выпекать 40–50 мин. при 180°С.

Алена Цветкова, Самарская обл. Советую всем испечь эту вкуснятину на Пасху.

Ореховая баба

ПОНАДОБИТСЯ

250 г муки; 50 г измельченных орехов; 200 г слив. масла; 150 г сахара; 2 яйца; 0,5 стакана молока; сок и цедра половины лимона; 1 ч. л. соды; 1 ст. л. какао; сахарная пудра; ванильный сахар

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мягкое масло, яйца, сахар соединить и взбить в пену.

2. Цедру лимона измельчить. Сок, цедру, орехи и какао добавить в масляную смесь, влить молоко, перемешать, всыпать муку с содой и быстро замесить легкое тесто.

3. Духовку заранее нагреть до 180°С. Форму для выпекания обсыпать мукой, вылить тесто, выпекать 45 мин.

4. После того как баба подрумянится, поверхность прикрыть листом плотной бумаги.

5. Остывшую бабу посыпать сахарной пудрой и ванильным сахаром.

Марина Куликова, г. Кировск. Куличи на Пасху всегда печем сами. Они получаются очень вкусными.

Кулич с орехами и курагой

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг муки; 7 яиц; 1,5 стакана молока; 200 г масла; 1,5 стакана сахара; 40 г дрожжей; щепотка соли; 100 г изюма; 100 г кураги; 50 г молотых орехов; ванильный сахар по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Дрожжи развести в теплом молоке, перелить в большую кастрюлю, добавить 0,5 кг муки, размешать, накрыть полотенцем и поставить опару в тепло.

2. Белки отделить от желтков, 1 яйцо оставить. Желтки растереть с сахаром добела. Белки взбить в пену. Когда опара увеличится вдвое, добавить в нее растертые желтки, ванильный сахар, растопленное масло, оставшуюся муку и аккуратно — белки, хорошо перемешать. Укрыть, убрать в тепло.

3. Курагу и изюм залить кипятком на 10 мин. Высушить, курагу мелко порезать.

4. Когда тесто поднимется вдвое, положить в него курагу, изюм, орехи и перемешать.

5. Тесто выложить в смазанную маслом форму на 2/3 объема. Когда поднимется, смазать взбитым яйцом. Печь 50 мин при температуре 180°С.

ПРОВЕРЕНО ЛГ РЕДАКЦИЯ

Печать означает, что блюдо приготовлено редакцией по рецепту читателя.

Совет от Ирины Жуковой

Возьмите 200 г сахарной пудры, смешайте ее с одним хорошо взбитым белком, добавьте 3 капли лимонного сока и 1 ч. л. клюквенного пюре или сока и хорошо взбейте. Получится глазурь для кулича оригинального нежно-розового цвета.

...гда пе-

...ть в смазан-
...на 2/3 объе-
...тся, смазать
...ечь 50 мин
...80°С.

...г сахарной
...ее с одним
...белком, до-
...монного со-
...нного пюре
...шо взбейте.
...ь для кули-
...о нежно-ро-

Татьяна Степановна Зорина, г. Воронеж. В старину на Пасху пекли не только куличи, но и бабы.

Баба с маковой начинкой

ПОНАДОБИТСЯ

● **Для теста:** 3 стакана муки; 30 г дрожжей; 0,5 стакана молока; 4 желтка; 0,5 стакана сахара; 150 г сливочного масла; цедра 1 лимона; щепотка соли

● **Для начинки:** 150 г мака; 1 стакан молока; 2 ст. л. сахара; 2 ст. л. слив. масла; 1 молотый пряник; 1 ст. л. меда; 200 г шоколада; корица по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Дрожжи развести в теплом молоке. Добавить теплое растопленное масло, сахар, тертую цедру лимона, соль, желтки. Перемешать.

2. Аккуратно всыпать муку и тщательно вымесить. Поставить для брожения в тепло.

3. Приготовить начинку. Молоко вскипятить с сахаром. Проварить в нем мак до мягкости. Затем тщательно истолочь мак в ступке.

4. Полученную массу смешать с медом, корицей, пряником, тертым шоколадом.

5. Тесто раскатать пластом, положить начинку, скатать рулет. Выложить в смазанную маслом форму. Поставить в теплое место, дать хорошо подойти. Выпекать при температуре 180°С 35–40 мин.

Советы от Ирины Жуковой

● **Молотый пряник в начинку можно не класть. Его хорошо заменить изюмом. Только предварительно нужно размочить, высушить и смазать растительным маслом. В этом случае изюм не будет прилипать к тесту.**

● **Форму, в которой будет выпекаться баба, хорошо посыпать молотыми сухарями.**

● **Для пикантного вкуса при замешивании в тесто можно добавить 1 ч. л. рома, коньяка или ликера.**

Горячий прием

В воскресенье пришли гости. Я вышла из кухни с пирогом и сказала: гостям всегда рады.

Марина Бирюкова, г. Кемерово

Пирог "Гостям всегда рады"

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 4 яйца; 2 стак. сахара; 1,5 стак. кефира; 50 г маргарина; 3 стак. муки; 2 ч. л. соды; растит. масло
- **Для глазури:** 1 плитка шоколада; 1 ст. л. слив. масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца взбить, добавить сахар, кефир и перемешать. Маргарин натереть на терке. В муку положить соду. Все соединить, вымесить. Тесто выложить на противень. Духовку нагреть до 180°С. Выпекать пирог 40 мин.

2. **Приготовить глазурь.** Шоколад и сливочное масло соединить и растопить, помешивая, на слабом огне.

3. Готовый пирог залить глазурью, разрезать на порционные куски, украсить по желанию.

Тамара Ужегова, г. Южноуральск. *Как хорошо, что есть такой журнал, полезный, нужный, интересный, я думаю, не только женщинам, но и мужчинам!*

Пирог с изюмом

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 стакан ряженки или кефира; 1 стакан сахара; 2 яйца; 0,5 ч. л. соды; 0,5 стакана изюма; 2,5 стакана просеянной муки; растительное масло для выпекания; щепотка соли; сахарная пудра для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Ряженку (кефир), муку, сахар, яйца, соду, соль и изюм соединить в глубокой посуде и замесить тесто. По консистенции оно должно

быть жидковатым, как сметана. Аккуратно вылить готовое тесто на противень, предварительно смазанный маслом.

2. Поставить пирог в нагретую до 180°С духовку и выпекать в течение 15–20 минут. Посыпать сахарной пудрой.

сти. Я вы-
и сказала:

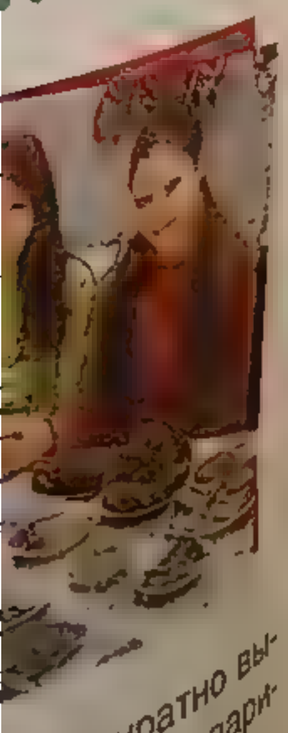
г. Кемерово
рады"

4 яйца; 2 стак.
стак. кефира;
на; 3 стак. муки;
растит. масло
ури: 1 плитка
т. л. слив. масла

ть сахар, кефир
тереть на терке.
нить, вымесить.
ковку нагреть до

лад и сливочное
помешивая, на

ью, разрезать на
елению.



д. Аккуратно вы-
вень, предвари-

ую до 180°С ду-
-20 минут. Посы-

Ольга Татаркина, г. Томск. Познакомилась с вашим журналом. Он мне очень понравился.

Пирог "Штирлиц"

ПОНАДОБИТСЯ

● 5 яиц; 2 стакана сахара; 0,5 ч. л. гашеной соды; 4 стакана муки; 200 г молотых грецких орехов; 300 г маргарина; любой джем, соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Отделить желтки от белков. Желтки взбить с 1 стаканом сахара. Маргарин растопить и смешать с желтками. Добавить соду, соль, муку, замесить тесто. Разделить на 2 части. Одну положить в холодильник, другую разделить еще на 2 части. Убрать их в морозильник на 2 ч.

2. Белки взбить с 1 стаканом сахара. Большую часть теста раскатать и выложить на противень. Смазать джемом. Сверху вылить половину взбитых белков, посыпать орехами.

3. Достать из морозилки один кусок теста, натереть и посыпать пирог, залить оставшимися белками. Натереть второй кусок теста на белки. Посыпать орехами, выпекать при 200°С 30 мин.

Юлия Невкипилая, хутор Казачье-Малеваный. Больше всего люблю готовить сладкое.

Клубничный пирог

ПОНАДОБИТСЯ

● 400 г мороженой клубники; 3 ст. л. муки; 6 яичных белков; 1,5 стакана сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Клубнику протереть через сито, смешать с 0,5 стакана сахара и мукой.

2. Белки охладить, взбить со стаканом сахара в крепкую пену, соединить с ягодной массой и перемешать.

3. Выложить тесто в форму, выпекать при 200°С до румяной корочки.

Надежда Двойничникова, г. Пермь. У меня семья большая: муж, три сына, дочь. Все очень любят стряпню. Предпочтение отдаем этим булочкам.

Булочки с тыквой

ПОНАДОБИТСЯ

● 2 стак. муки; 2 стак. молока; 1 ст. л. свежих дрожжей; 3 ст. л. растит. масла; 2,5 стак. натертой мякоти тыквы; 0,5 стак. сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Тыкву очистить, вынуть семечки. Мякоть натереть на крупной терке.

2. Молоко подогреть, развести в нем дрожжи. Всыпать муку, сахар и замесить тесто.

3. Тыкву добавить в тесто. Вымешивать 25 мин. Оставить бродить на 2 ч.

4. Готовое тесто разрезать на кусочки и сформовать булочки. Уложить их на сухой противень, дать расстояться 20 мин.

5. Выпекать в предварительно нагретой до 200–220°С духовке 20–25 мин.

6. Готовые горячие булочки смазать растительным маслом.

Людмила Губина, г. Нижний Новгород. Кто-то в четыре руки играет на рояле, а мы с мамой так любим "играть" на кухне.

Вкусный пирог

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 0,5 стак. молока; 15 г свежих дрожжей; 2 желтка; 2 ст. л. сахара; 150 г маргарина; 2 стак. муки; 0, 5 ч. л. соли
- **Для начинки:** 300 г. филе красной рыбы; 3 луковицы; 1 ст. л. муки; 3 ст. л. майонеза; соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Дрожжи растворить в теплом молоке. Желтки взбить с сахаром. Маргарин растопить. Желтки и маргарин добавить в молоко и перемешать. Всыпать просеянную муку и замесить тесто. Поставить в теплое место.

2. Приготовить начинку. Рыбу нарезать пластинками, лук — полукольцами. Белки взбить с солью, мукой и майонезом.

3. Тесто растащить на противне, сверху положить рыбу, затем лук. Залить белковой массой. Выпекать при 200°С до румяной корочки.

Светлана Мельникова, Пермская обл. В свободное время я пеку вкусности для любимого мужа.

Плюшки "Лакомки"

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 250 г творога; 200 г маргарина; 200 г муки; 0,5 стак. сахара.
- **Для смазывания:** 1 белок
- **Для обсыпки:** 0,5 стак. сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Творог протереть, добавить маргарин, муку, сахар, вымесить тесто. Положить в холодильник на 2 ч.

2. Раскатать тесто толщиной 1 см и вырезать кружки 2-х размеров: побольше и поменьше. Большие кружочки уложить на противень, смазать взбитым белком, сверху положить маленькие кружочки, посыпать сахаром. Выпекать при 180°С 20 мин.

Елена Дружинина, г. Самара. Этот рецепт на 14 булочек.

Булочки к чаю

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 0,5 стак. молока; 100 г маргарина; 1,5 стак. сахара; 25 г дрожжей; 2 яйца; 20 ст. л. муки; ванильный сахар по вкусу; растительное масло
- **Для начинки:** 100 г сахара; 100 г мака; 100 г слив. масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

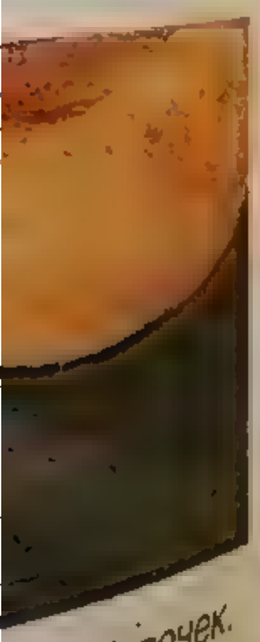
1. В теплое молоко положить дрожжи и 1,5 стак. сахара. Вбить 2 яйца, добавить ванильный сахар, муку и перемешать. Замесить тесто, поставить в теплое место.

2. Раскатать тесто толщиной 2 см. Смазать маслом, посыпать маком и сахаром, скатать трубочкой. Разрезать на 14 кусочков и сформовать булочки.

3. Противень смазать маслом, выложить булочки. Выпекать 40 мин при 180°С.

свободное

Положить в
ч.
есто толщи-
езать кружки
больше и по-
ие кружочки
тивень, сма-
елком, сверху
ькие кружоч-
харом. Выпе-
0 мин.



а 14 булочек.

Татьяна Мишина, г. Таганрог.
Очень жду ваш журнал.

Ореховый пирог

ПОНАДОБИТСЯ

- 2 стакана муки; 2 яйца; 0,5 стакана молока; 200 г творога; 0,5 стакана сахара; 200 г измельченного фундука; 200 мл жидкого йогурта; 1 ст. л. разрыхлителя; соль, ванильный сахар по вкусу; сливочное масло для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Смешать: муку, 1 яйцо, молоко, творог, соль, сахар, ванильный сахар, разрыхлитель и замесить тесто.

2. Яйцо соединить с жидким йогуртом и хорошо перемешать.

3. Противень смазать маслом, растянуть на нем тесто. Посыпать толчеными орехами. На них равномерно распределить массу из яйца с йогуртом.

4. Выпекать пирог 35 мин при температуре 200°С. Сверху можно посыпать толчеными орехами или сахарной пудрой.

Ольга Дровянникова, г. Тольятти.
Очень вкусно, тает во рту.

Слоеные булочки с яблоками

ПОНАДОБИТСЯ

- 4 яблока; 200 г маргарина; 2 стакана муки; 1 стакан сметаны; щепотка соли; 0,5 ч. л. соды; 1 стакан сахара; маргарин для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Охлажденный маргарин порубить с мукой. Добавить соль, соду, сметану, тщательно перемешать. Замесить тесто. Скатать шар, положить в морозилку на 30 мин.

2. Достать тесто и разделить его на 16 равных частей. Каждую часть раскатать и сформовать лепешки.

3. Яблоки очистить и мелко порезать. Перемешать с сахаром.

4. На каждую лепешку положить яблоки с сахаром, защепить булочки сверху (как манты). Булочки выложить на смазанный маргарином противень. Выпекать при температуре 180°С 30 мин.

Нина Воропаева, Тамбовская обл.
Просто прелесть! Легко, нетрудно, вкусно.

Булочки "Наполеоновские"

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 стак. кипяченого молока; 50 г дрожжей; 50 г маргарина; 50 г топленого масла; 2 яйца; 0,5 ч. л. соли; 2,5 ст. л. сахара; 4 стак. муки; растительное масло для выпекания
- мягченный маргарин, топленое масло, яйца, соль, 2 ст. л. сахара. Перемешать, всыпать муку. Замесить тесто.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Дрожжи развести в 1 ст. л. теплой воды, добавить 1 ч. л. сахара. Соединить: дрожжи, молоко, разжей; 50 г маргарина; 50 г топленого масла; 2 яйца; 0,5 ч. л. соли; 2,5 ст. л. сахара; 4 стак. муки; растительное масло для выпекания

2. Тесто раскатать, сформовать колбаску, разрезать на одинаковые кусочки и вылепить булочки.

3. Сразу же выложить их на смазанный маслом противень. Дать немного подойти и выпекать при 180°С 40 мин.

Татьяна Мальцева, г. Старый Оскол.
Такое издание приятно держать в руках.

Яблочный пирог с корицей

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 4 желтка; 1 стак. сахара; 200 г маргарина; 0,5 ч. л. гашеной соды; 2 стак. муки; 1 ст. л. меда
- **Для начинки:** 1 кг яблок; сахар, корица по вкусу
- **Для крема:** 4 белка; 1 стак. сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Отделить белки от желтков.

2. Соединить желтки с остальными ингредиентами для теста и тщательно вымесить его.

3. Приготовить начинку. Яблоки помыть и очистить, порезать кружочками, посыпать сахаром и корицей.

4. Белки соединить с сахаром и взбить в густую пену.

5. Тесто выложить в форму для пирога. Разровнять, сделать бортики. На тесто положить начинку и залить сверху кремом. Выпекать в духовке при 200°С 1 ч.

Время приготовления: 2 ч
Количество порций: 5

Лидия Круглова, г. Ржев. К каждому торжеству нахожу свободное время и готовлю этот замечательный пирог.

Австрийский мясной штрудель

ПОНАДОБИТСЯ

● 300 г слоеного теста (купить в магазине); 100 г белого хлеба; 2 луковицы; 1 зубчик чеснока; 2 ст. л. слив. масла; 400 г фарша; 2 яйца; 1 ст. л. горчицы; 0,5 ч. л. черного молотого перца; соль, специи по вкусу; растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Хлеб замочить в холодной воде на 10 мин, отжать.

ПРОВЕРЕНО ЛГ РЕДАКЦИЯ

Печать означает, что блюдо приготовлено редакцией по рецепту читателя.

2. Лук порезать, чеснок измельчить. Лук и чеснок обжарить на растительном масле до золотистого цвета лука.

3. Приготовить начинку. Фарш перемешать с размоченным хлебом. Добавить чеснок, лук, 1 яйцо, горчицу, соль, специи, перемешать.

4. Яйцо взбить. Тесто раскатать пластом. Начинку из мяса уложить на середину лепешки. Сложить ее конвертом, защепить края. Поверхность смазать взбитым в пену яйцом. Штрудель в нескольких местах проколоть вилкой.

5. Духовку разогреть до 200–220°С. Штрудель уложить на смазанный маслом противень и выпекать 15 мин до образования румяной корочки.

Советы от Ирины Жуковой

- **Для штруделя лучше брать "Домашний" фарш, из свинины и говядины.**
- **Это блюдо можно подавать как горячую закуску и как второе.**
- **Советую положить в начинку чуть больше чеснока, 3–4 зубчика.**
- **В фарш можно добавить 1 сладкий болгарский перец, который нужно мелко порезать и немного обжарить.**

Елена Владимировна Солодкова, г. Новороссийск. Очень люблю сладкую выпечку. Ватрушки получаются у меня бесподобно!

Ванильные ватрушки

ПОНАДОБИТСЯ

- 250 г творога
- 400 г муки
- 2 ст. л. сахара
- 1 яйцо
- 3 яблока
- 8 ч. л. растительного масла
- 1 яичный желток
- 1 ч. л. ванильного сахара
- 1 ст. л. разрыхлителя
- 1/3 ч. л. соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Творог протереть через сито и разделить на 2 равные части.

2. Половину творога смешать с мукой, сахаром, солью, яйцом, разрыхлителем, растительным маслом и замесить тесто. Поставить в холодильник на 15 мин.

3. Яблоки очистить и нарезать соломкой. Нарезанные яблоки соединить с оставшимся творогом и ванильным сахаром. Все тщательно перемешать.

4. Из теста сформовать жгут, разделить его на 14 равных частей. Каждую скатать в виде шарика, в середине сделать углубление.

5. Положить в углубление каждого шарика творожную начинку. Готовое тесто смазать желтком. Выпекать ватрушки в предварительно нагретой до 200°С духовке в течение 35–40 мин.

Советы от Ирины Жуковой

- **В творожную начинку можно добавить немного изюма или измельченной кураги.**
- **Ванильный сахар при желании можно не класть.**
- **Если не будете класть в творожную начинку ванильный сахар, то положите еще 1 ст. л. обычного сахара.**
- **Подавать можно как в горячем, так и в холодном виде со сладким чаем, кофе или компотом.**

ПЕЧЕМ К ПРАЗДНИКУ

Торты и пирожные, печенье и кексы, куличи и бабы, пироги и плюшки

	стр.
торт "Графские развалины"	36
пирожные "Поцелуй лета"	37
торт "Масис"	37
творожный торт	37
торт "Вулкан"	38
торт "Светлана"	38
пирожные "Картошка"	38
торт "Кучерявый мальчик"	39
яблочные пирожные	39
торт "Медовый"	39
пирожные "Каштаны"	40
торт "День и ночь"	40
торт "Горка"	40
Александровские пирожные	41
торт "Муравейник"	41
торт "Тропиканка"	41
торт "Трюфель"	42
пирожные "Персик"	42
торт "Нежный пломбир"	42
крем "Нателла"	43
"Мой крем"	43
шоколадная глазурь	43
сливочно-ванильный крем	43
торт "Сникерс"	44
воздушные эклеры	45
корзиночки с фруктами	46
торт "Захер"	47
творожное печенье "Шалунишка"	48
печенье из геркулеса	48
кекс "Любимый"	49
кекс с кокосом	49
печенье "Рулетики"	49
кекс с орехами	50
кекс с изюмом	50
хворост "Под снегом"	50
кекс "Праздничный"	51
орехово-медовые прянички	51
печенье "Сигаретки"	51
песочное печенье	52
мраморный кекс с какао	53
кулич "Пышный"	54
"Мои цыплятки"	54
кулич с корицей	55
шоколадный кулич	55
баба "Старинная"	55
медовый торт	43
маленькие куличики	44
кулич "Цыпленок"	45
баба нежная	46
кулич с изюмом	47
сладкий кулич	48
ореховая баба	48
кулич с орехами и курагой	49
баба с маковой начинкой	49
пирог "Гостям всегда рады"	49
пирог с изюмом	50
пирог "Штирлиц"	50
клубничный пирог	50
булочки с тыквой	51
вкусный пирог	51
плюшки "Лакомки"	51
булочки к чаю	52
ореховый пирог	53
слоеные булочки с яблоками	53
булочки "Наполеоновские"	54
яблочный пирог с корицей	55
австрийский мясной штрудель	55
ванильные ватрушки	55

Наши победители

Александрова С., г. Омск; **Анисимова Н.**, г. Москва; **Багирова А.**, Ростовская обл.; **Баркова М.**, г. Смоленск; **Башкова Т.**, г. Новокузнецк; **Бирюкова М.**, г Кемерово; **Бондарева Т.**, г. Москва; **Большевая С.**, г. Сердобск; **Брунчукова М.**, г. Ханты-Мансийск; **Брутян Р. и Л.**, Ставропольский край; **Бурмантов Н.**, г. Йошкар-Ола; **Бурмантова З.**, г. Йошкар-Ола; **Волгина Н.**, Краснодарский край; **Воробьева Е.**, г.Воркута; **Воропаева Н.**, Тамбовская обл.; **Вшивкова А.**, г. Пермь; **Гавриленко С.**, Краснодарский край; **Галиева Э.**, г Набережные Челны; **Гвоздева М.**, г. С.-Петербург; **Голубь В.**, г. Рязань; **Горошко С.**, г Челябинск; **Губина Л.**, г. Н. Новгород; **Данилова Т.**, пос. Малые Вяземы; **Демина Ю.**, г. Москва; **Двойничникова Н.**, г. Пермь, **Додильная И.**, г. Майкоп; **Дорохина Н.**, г. Орел; **Дровянникова О.**, г. Тольятти; **Дружинина Е.**, г. Самара; **Жигулина Е.**, Воронежская обл.; **Загорская Е.**, г Липецк; **Зорина Т.**, г. Воронеж; **Исаева О.**, г. Красноярск; **Искандарян К.**, г. Минск; **Ковалевич Н.**, г Олонец; **Кобзева Н.**, г. Владикавказ; **Круглова Л.**, г Ржев; **Куликова М.**, г. Кировск; **Купцова Ю.**, г. Воронеж; **Курбанова Л.**, г. Махачкала; **Летучева Т.**, г. Пенза; **Лисицина О.**, Орловская обл.; **Мальцева Т.**, г. Старый Оскол; **Маркова Ю.**, г. Уфа; **Мельникова С.**, Пермская обл.; **Мишина Т.**, г. Таганрог; **Невкипилая Ю.**, хутор Казаче-Малеваный; **Кобзева Н.**, г. Владикавказ; **Одинец С.**, г. Орел; **Павлова А.**, г. Железноводск; **Павлова Т.**, г. Москва; **Перова У.**, г. Москва; **Рустамова Д.**, г. Батайск; **Сальцина А.**, г. Казань; **Снежкова М.**, г. Березовский; **Солодкова Е.**, г. Новороссийск; **Соколова П.**, г.Москва; **Сурикова О.**, г. Владимир; **Татаркина О.**, г. Томск; **Тятина С.**, г. Тольятти; **Ужегова Т.**, г. Южноуральск; **Федор Н.**, г. Коломыя; **Федотова Е.**, г. Н. Новгород; **Франчук С.**, г. Архангельск; **Цветкова А.**, Самарская обл.; **Шепитько В.**, г. Каменск-Шахтинский; **Шеулина Н.**, г. Вологда; **Шаранова О.**, г. Магнитогорск; **Юникова Ю.**, Краснодарский край.

Любите готовить!

ПОДПИШИТЕСЬ НА ЖУРНАЛ ДОБРЫЕ СОВЕТЫ ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ!

и готовьте с удовольствием!

Подписка во всех отделениях связи.

Подписной индекс **60300**
в каталоге «Почта России»
и **18127** в каталогах
«Пресса России» и «Роспечать».

Телефоны в компании «Бурда директ»:
Москва: (495) 916-57-06
Санкт-Петербург: (812) 327-78-49

Адрес для писем:
127521, Москва, а/я 52

NIKITA

www.nikita.ru • wap.nikita.ru

NEW

ПОСЛЕДНИЕ НОВИНКИ, которые сюда не вошли, ты можешь найти в нашем каталоге. Отправляй NLUB на номер 8882 и выбирай!

ОТПРАВЬ SMS С КОДОМ НА НОМЕР 8881 | НА НОМЕР 8887

МОНОФОНИЯ — Nokia, Samsung, Siemens, SMS | ВИБРО! ПОЛИФОНИЯ | MP3, MMF, AMR

Alexio & Arash
Pakito
Блестящие
Ласковый май
Лигалайз
Бьянка
Тимати
Дима
А. Высоцкая
М. Круг
Сергей Лазарев
Тимати
Лигалайз
Банд'Эрос
ВИАГРА
Зара
Дискотека Авария & Жанна Фриске
Mr Credo
Серега
Корни
Финская полька (Holly Dolly) DJ SLON 8675397
ВИАГРА
Mr Credo

Просто отправь SMS с кодом реалтона на номер:

ПРИКОЛЬНЫЕ ЗВОНКИ

Звонок, который не слышат взрослые (только в MP3)	8615086
А-а-а! Мой телефон шевелится, он - живой!	8611820
Алле, пупсик!	8610302
Вытащи меня...	8610227
Зай! Ответь мне скорей на звонок!	3611352
Звонок с бандитской разборки	8610241
Звонок счастья	8613333
Котеночек, ответь, пожалуйста...	8610236
Куда прёте, молодой человек! В очередь!	8611466
Малыш, подними трубку.	8612720
Милый, твое солнышко звонит! (Любимая соскучилась)	8611468
Моя прекрасная госпожа	8610810
Надоело надрываться...	8612286
Привет, моя сладкая...	8610237
Тебе звонят, ты чё, не слышишь...	8611463
Тополь, тополь, я - сосна. Как слышно? Приём!	8610772

Отправь PLUB на номер 8882

БУДИЛЬНИКИ

Бойкий будильник	8614584
Вставай-вставай! (канкан mix)	8611657
Вставай, кому говорят!!!	8614666
Крик петуха	8615317
Просыпайся, улыбайся и бегом навстречу новому дню!	8611666
9..8..7... - ПОДЪЕМ!!!	8611655

Отправь BLUB на номер 8882

РЕКЛАМА

ЦВЕТНЫЕ КАРТИНКИ 8881

«Мобильные Знакомства»

Отправь SMS-кой слово:

LUBLU

теперь с фото!

на номер:

8888

8881

JAVA-ИГРЫ

ОТПРАВЬ SMS С КОДОМ ИГРЫ НА НОМЕР 8882

Пасьянс от Геймлофт

3526

Известная во всем мире карточная игра на твоем мобильном телефоне! Пасьянс от Геймлофт хороший способ убить время, используя java-приложение твоего телефона. Это увлекательная карточная игра в яркой атмосфере казино.

ОТПРАВЬ SMS С КОДОМ ИГРЫ НА НОМЕР 8883

Собачки

8050

ОТПРАВЬ SMS С КОДОМ ИГРЫ НА НОМЕР 8882

Пузырьки

8977

Это головоломка, за которую легко засесть, но невозможно оторваться. С правилами знаком каждый. Уничтожайте группы пузырьков, одинаковых по цвету, чтобы расчистить экран. После победы предоставляется бонусное продолжение игры.

ОТПРАВЬ SMS С КОДОМ ИГРЫ НА НОМЕР 8882

Нумерология: Шифр личности

4407

Отправляя SMS-запрос на короткие номера компании NIKITA, абонент дает согласие на получение информации об услугах, предоставляемых компанией NIKITA.

Alcatel, Motorola, Nokia, Panasonic, Sagem, Samsung, Sony Ericsson, Siemens, Pantech ... Alcatel, Motorola, Nokia, Sagem, Samsung, Siemens, Sony Ericsson, Sharp ... LG, Nokia, Samsung, Siemens

Alcatel: OT756, OT757; Nokia: 6230, 6630, 6170, 7270, 6680, 6681, 6260, 6670, 7610, 7260, 3230; Motorola: E398, V220, C650, V180, V300, V500, V535, V600, V3, V80; Sony Ericsson: K500i, K700i, S700i, P800, P900, P910 ... 3200, 3205, 3220, 3600, 3620, 3650, 3660, 5140, 6020, 6021, 6600, 6650, 6651, 6810, 6820, 6822, 7200, 7260, 7650, N-Gage QD ... Samsung, LG, NEC, Panasonic, Philips, Sharp, Siemens, Sony Ericsson, Vextel.

Полный список поддерживаемых моделей, операторов и регионов обслуживания смотрите на сайте www.nikita.ru

Служба поддержки: (495) 115-97-77 (круглосуточно); email: help@nikita.ru

... 0,15 Точную стоимость в рублях узнавайте в справочной службе своего оператора

... Все права защищены. Упомянутые товарные знаки являются собственностью их владельцев.

ЛЮШКИ

стр.
56
56
56
57
57
57
57
58
59
60
60
61
61
61
62
62
62
63
63
63
63
64
65

адикавказ;
одск; Пав-
гамянц Л.,
М., г. Бе-
Соколова
ркина О.,
. Южно-
това Е.,
ветков
Шахтин-
агнито-

РЕКЛАМА

Скачай одну и получи вторую бесплатно!

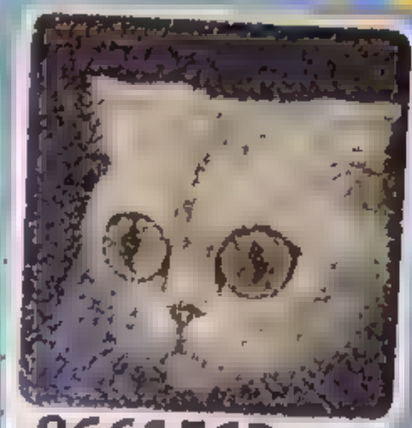
ЦВЕТНЫЕ КАРТИНКИ

Отправь SMS с кодом картинки на номер:

8881

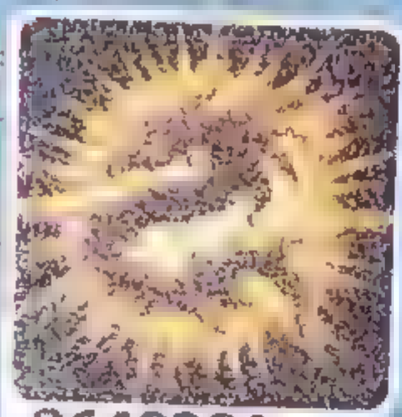
8610240

8612454


8661563

8673704

8648463


8648391

8626027

8626206

«Любовные Знакомства»

Отправь SMS-кой слово:

LUBLU

ТЕПЕРЬ С ФОТО!

на номер:

8888

ЛУЧШИЕ ЛЮБОВНЫЕ ЛУЧШИЕ

Отправь код

Признания в любви — PV63

Любовные стихи — STIH63

Секреты поцелуев — PX63

на номер **8881**

ЛУЧШИЕ ЛЮБОВНЫЕ ЛУЧШИЕ

...омер 8881		на номер 8887
...я	ВИБРО! ПОЛИ-ФОНИЯ	МР3 ММС АМР
...7	8669072	
...6	8621069	8616958
...3	8632112	8617016
...9	8666043	8616335
...7	8668161	8615539
...5	8668202	8615560
...1	8662198	8617292
...5	8669081	8615907
...1	8663275	8615168
...3	8615864	8610107
...30	8652624	8614023
...94	8662203	8617297
...29	8672916	8616425
...51	8668144	
...65	8669260	8616004
...97	8662208	8617302
...42	8662138	8615020
...11	8674693	-
...63	8644059	8612385
...18	8674597	8616584
...17	8670812	8616102
...12	8651207	8613819
...79	8658628	8617041
...88	8675766	8616801
...04	8671298	8616302
...76	8661633	8617161
...23	8672906	8616415
...64	8662458	8615074
...97	8675781	8616811
...398	8675391	8616812
...91	8675771	8616806
...37	8620183	8616938
...14	8654409	8614196
...81	8662075	8614971
...19	8660914	8614802

...омер: 8887

на номер **8881**

8615086
8611820
8610302
8610227
8611352
8610241
8613333
8610236
8611466
8612720
8611468
8610810
8612286
8610237
8611463
8610772

8614584
8611657
8614666
8615317
8611666
8611655

82

JAVA-ИГРЫ

ОТПРАВЬ SMS С КОДОМ ИГРЫ НА НОМЕР 8882

Пасьянс от Геймлофт

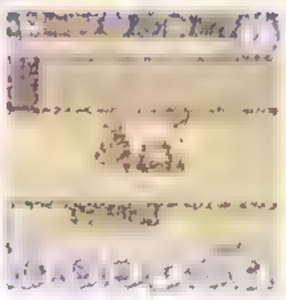
3526

Известная во всем мире карточная игра на твоем мобильном телефоне! Пасьянс от Геймлофт - хороший способ убить время, используя java-приложение твоего телефона. Это увлекательная карточная игра в яркой атмосфере казино.

ОТПРАВЬ SMS С КОДОМ ИГРЫ НА НОМЕР 8883

Собачки

8050



Уникальный и подробный имитатор живого щенка! Игра начинается с того, что ты выбираешь щенка себе по вкусу, покупаешь его и приводишь домой. Там у щенка начинается настоящая жизнь. Вы можете: играться дома, мыться в ванной, гулять по улице, устраивать спортивные соревнования и многое другое. Игра идеально подходит для всех возрастов. Заведи себе щенка!

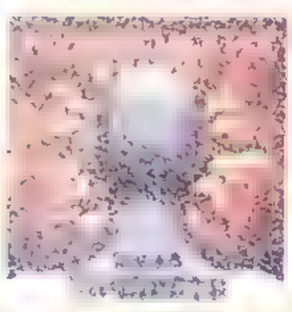
ОТПРАВЬ SMS С КОДОМ ИГРЫ НА НОМЕР 8882

Пузырьки

8977

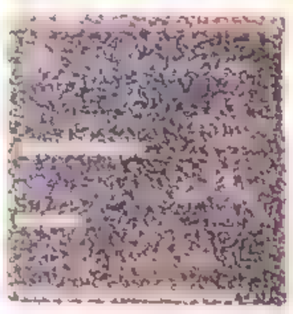
Это головоломка, за которую легко засесть, но невозможно оторваться. С правилами знаком каждый. Уничтожайте группы пузырьков, одинаковых по цвету, чтобы расчистить экран. После победы предоставляется бонусное продолжение игры.

ОТПРАВЬ SMS С КОДОМ ИГРЫ НА НОМЕР 8882



Нумерология: Шифр личности

4407



Это приложение для мобильных телефонов дает обширную информацию о самых разных сторонах личности: чертах характера, уровне интеллекта, любвеобильности, талантах. Для получения нумерологического портрета (своего или чужого) необходимо всего лишь ввести дату рождения и имя!

б услугах, предоставляемых компанией NIKITA.

Pantech • Телефоны: Alcatel, Motorola, Nokia, Sagem, Samsung, Siemens, Sony Ericsson, Sharp • [illegible] LG, Nokia, Samsung, Siemens
5260, 6670, 7610, 7260, 3230; Motorola: E398, V220, C650, V180, V300, V500, V535, V600, V3, V80; Sony Ericsson: K500i, K700i, S700i, P800, P900, P910,
7260, 7650, N-Gage QD • [illegible] Samsung, LG, NEC, Panasonic,Philips, Sharp, Siemens, Sony Ericsson, Voxtel.
e www.nikita.ru

ta.ru

о подключить WAP/GPRS или INTERNET/GPRS (в зависимости от модели телефона) у своего оператора.Ссылка действительна в течение 24 часов с момента получения. В случае
обой игры, Вы получите WAP-ссылку, пройдя по которой, попадете в раздел с играми выбранного жанра. Вы сможете закачать любую игру, подобранную специально для Вашей

ально для Вашей модели телефона. Дополнительную информацию и детальный список совместимости телефонов смотрите на сайте www.888x.ru.

- 1,95); 8883 - 5$; 8885 - 0,15$ Точную стоимость в рублях узнавайте в справочной службе своего оператора

Корнер/Чаппел;©&(p) Mister Credo;©&(p) ПЦ Макса Фадеева; © Starmusic;©&(p) SONYBMG;© Грозный А;© Танцевальный рай;© ООО «
(p)ООО "Стиль Рекордс";(p) ВетерИнтертеймнт; ©&(p) Би – ЭЛ ПРО; (p) Музыкальная Лаборатория; (p) Вельвет мьюзик; (p) Лига
инностью их владельцев.

Прости	[illegible]	8675787	8675786	8675788	8675766	8618801
Ранетки (из т/с "Кадетство")	Ранетки	8671303	8671302	8671304	8671298	8618302
С днем рождения	Сказка	8661575	8661574	8661576	8661633	8617161
Самая любимая	Челси	8672922	8672921	8672923	8672906	8616415
Сердце-магнит	Согдиана	8662463	8662462	8662464	8662458	8615074
Танцуй	Звери	8675796	8675795	8675797	8675781	8616811
Финская полька (Holly Dolly)	DJ SLON	8675397	8675396	8675398	8675391	8616812
Цветок и нож	ВИА ГРА	8675790	8675789	8675791	8675771	8616806
Частушки бабок-ёжек	Из м/ф "Летучий корабль"	8620245	8620244	8620837	8620183	8616938
Чудная долина	Mr. Credo	8654413	8654412	8654414	8654409	8614196
Чужая невеста	Челси	8662080	8662079	8662081	8662075	8614971
Я просто сразу от тебя уйду	В. Дайнеко	8660918	8660917	8660919	8660914	8614802

Просто отправь SMS с кодом реалтона на номер: 8887

ПРИКОЛЬНЫЕ ЗВОНКИ

Звонок, который не слышат взрослые (только в MP3)		Высокочастотный звонок	8615086
А-а-а! Мой телефон шевелится, он - живой!		Очень страшный звонок	8611820
Алле, пупсик!		Смешная мадам	8610302
Вытащи меня...		Прикол	8610227
Зай! Ответь мне скорей на звонок!		Звонок от любимого	8611352
Звонок с бандитской разборки		Прикол	8610241
Звонок счастья		Прикол	8613333
Котёночек, ответь, пожалуйста...		Звонок от любимого парня	8610236
Куда прёте, молодой человек! В очередь!		Звонок парню	8611466
Малыш, подними трубку.		Звонок от любимого	8612720
Милый, твое солнышко звонит! (Любимая соскучилась)		Звонок парню	8611468
Моя прекрасная госпожа		Прикол	8610810
Надоело надрываться...		Прикол	8612286
Привет, моя сладкая...		Звонок от любимого	8610237
Тебе звонят, ты чё, не слышишь...		Звонок парню	8611463
Тополь, тополь, я - сосна. Как слышно? Приём!		Клара и Дора	8610772

Хочешь еще [illegible] Отправь **PLUB** на номер **8882**

БУДИЛЬНИКИ

Бойкий будильник	Еще один сумасшедший лягушонок	8614584
Вставай-вставай! (канкан mix)	MP3-будильник	8611657
Вставай, кому говорят!!!	HEAVY METAL	8614666
Крик петуха	MP3-будильник	8615317
Просыпайся, улыбайся и бегом навстречу новому дню!	MP3-будильник	8611666
9..8..7... - ПОДЪЕМ!!!	MP3-будильник	8611655

Нужен будильник [illegible] Отправь **BLUB** на номер **8882**

Отправляя SMS-запрос на короткие номера компании NIKITA, абонент дает согласие на получение информации об услугах, предоставляемых компанией [illegible]

Совместимость телефонов: Цветные картинки: Alcatel, Motorola, Nokia, Panasonic, Sagem, Samsung, Sony Ericsson, Siemens, Pantech • Полифония: Alcatel, Motorola, N[illegible] • MP3: Alcatel: OT756, OT757; Nokia: 6230, 6630, 6170, 7270, 6680, 6681, 6260, 6670, 7610, 7260, 3230; Motorola: E398 [illegible] Samsung, LG [illegible] • Вибротоны (полифония): LG, Samsung, Nokia • РЕАЛТОНЫ: [illegible] 3620, 3650, 3660, 5140, 6020, 6021, 6600, 6650, 6651, 6810, 6820, 6822, 7200, 7260, 7650, N-Gage QD [illegible] P910i • AMR: Nokia: 2650, 2355, 2855, 3200, 3205, 3220, 3600, 3620, 3650, 3660, 5140, 6020, 6021, 6600, 6650, 6651, 6810, 6820, 6822, 7200, 7260, 7650, N-Gage QD

Полный список поддерживаемых моделей, операторов и регионов обслуживания смотрите на сайте www.nikita.ru

Служба поддержки: (495) 115-97-77 (круглосуточно); email: help@nikita.ru

Внимание! Для получения цветной картинки, анимации, полифонической мелодии, MP3, AMR, MMF, видео, тем, часов, а также услуги „Университет Знакомств" необходимо подключить WAP, GPRS или [illegible] [illegible] запроса услуга будет считаться оказанной. Актуальность представленной информации гарантируется в течение двух месяцев со дня публикации. При заказе любой игры Вы получите WAP-ссылку [illegible] Актуальный список совместимости телефонов смотрите на сайте www.888x.ru. [illegible] модели телефона. Дополнительную информацию и детальный список [illegible] в раздел с играми выбранного жанра. Вы сможете закачать любую игру, подобранную специально для Вашей модели телефона. [illegible]

При заказе любой игры Вы получите WAP-ссылку [illegible]

Стоимость запроса (без НДС) на номер: 8881 - 0,99$; 8882 - 3$; 8888 - 0,11$; 8887 - 2$ (МТС [illegible])

Copyright: © Nikita; © ФМК; © PAO; (p)Студия Монолит; ©&(p) НААП; © RMG Records; ©&(p) Амедиа; ©&(p) Русский Шансон; ©&(p) ПМИ; © Уорнер/Чаппел; [illegible] Левадия; © ООО "Снегири-м"; ©&(p) "Си Ди Лэнд+"; © Universal Music Publishing; ©&(p) Мегалайнер; ©&(p) CD Land Records; ©&(p) НФА; (p)ООО "Стиль Рекордс"; [illegible] Сервис; (p) Арс-Рекордс; © Digital Chocolate; © Flysoft; Gameloft. Все права защищены. Упомянутые товарные знаки являются собственностью их владельцев.

Привет, моя сладкая...
Тебе звонят, ты чё, не слышишь...
Тополь, тополь, я - сосна. Как слышно? Приём!

Хочешь еще прико...

Отправь **PLUB** на номер **8882**

БУДИЛЬНИКИ

Еще один сумасшедший магуамону	8614584
MP3-будильник	8611657
HEAVY METAL	8614666
MP3-будильник	8615317
MP3-будильник	8611666
MP3-будильник	8611655

Бойкий будильник
Вставай-вставай! (канкан mix)
Вставай, кому говорят!!!
Крик петуха
Просыпайся, улыбайся и бегом навстречу новому дню!
9..8..7... - ПОДЪЕМ!!!

Нужен будильник...

Отправь **BLUB** на номер **8882**

Отправляя SMS-запрос на короткие номера компании NIKITA, абонент дает согласие на получение информации об услугах, предоставляемых компанией NIKITA.

Совместимость телефонов: • Полифония: Alcatel, Motorola, Nokia, Sagem, Samsung, ... Alcatel, Motorola, Nokia, Panasonic, Sagem, Samsung, Sony Ericsson, Siemens, Pantech • Виброзвонки (полифония): LG, Samsung, Nokia • MMS: Alcatel: OT756, OT757, Nokia: 6230, 6630, 6170, 7270, 6680, 6681, 6260, 6670, 7610, 7260, 3230; Motorola: E398, V220, C650, ... • AMR: Nokia: 2650, 2355, 2855, 3200, 3205, 3220, 3600, 3620, 3650, 3660, 5140, 6020, 6021, 6600, 6650, 6651, 6810, 6820, 6822, 7200, 7260, 7650, N-Gage QD • MMS: Samsung, LG, NEC, Panasonic ...

Полный список поддерживаемых моделей, операторов и регионов обслуживания смотрите на сайте www.nikita.ru

Служба поддержки: (495) 115-97-77 (круглосуточно); email: help@nikita.ru

Внимание! Для получения цветной картинки, анимации, полифонической мелодии ... необходимо подключить WAP/GPRS или INTERNET/GPRS (в зависимости от модели телефона). Дополнительную информацию ... Актуальность представленной ... специально для Вашей модели телефона. При заказе любой игры Вы получите WAP-ссылку, пройдя по которой, попадете ...

Стоимость запроса (без НДС) на номер: 8883 - 55; 8885 - 0,15$ ...

Copyright: © Nikita; © ФМК; © РАО; (p) Студия Монолит; ©&(p) НААП; © RMG ... Русский Шансон; ©&(p) ПМИ; © Ворнер/Чаппел; ©&(p) Mister Credo; ©&(p) ПЦМ ... Лезадия; © ООО "Снегири-м"; ©&(p) "Си Ди Лэнд+"; © Universal Music Publishing; ... CD Land Records; ©&(p) НФА; (p) ООО "Стиль Рекордс"; (p) ВетерИнтертейм ... Сервис; (p) Арс-Рекордс; © Digital Chocolate; © Flysoft; Gameloft. Все права защищены. Упомянутые товарные знаки являются собственностью их владельцев.

...ЗИТЫ!
...ием!

...кт»:

...трубку.
...солнышко звонит! (Любимая соскучилась)
...не слышишь...
...я - сосна. Как слышно? Приём!

Отправь PLUB на номер 8882

« БУДИЛЬНИКИ »

Еще один сумасшедший...

...будильник
...вставай! (канкан mix)
...кому говорят!!!
...петуха
Просыпайся, улыбайся и бегом навстречу новому дню!
9..8..7... - ПОДЪЕМ!!!

Отправь BLUB на номер 8882

Нужен будильник...

Отправляя SMS-запрос на короткие номера компании NIKITA, абонент дает согласие на получение информации об услугах, предоставляемых компанией NIKITA.

Совместимость телефонов: ... Alcatel, Motorola, Nokia, Panasonic, Sagem, Samsung, Sony Ericsson, Siemens, Pantech ...
• Анимотоны (полифония): LG, Samsung, Nokia ... Alcatel: OT756, OT757; Nokia: 6230, 6630, 6170, 7270, 6680, 6681, 6260, 6670, 7610, ...
P910 • AMR: Nokia: 2650, 2355, 2855, 3200, 3205, 3220, 3600, 3620, 3650, 3660, 5140, 6020, 6021, 6600, 6650, 6651, 6810, 6820, 6822, 7200, 7260, 7650, N-Gage QD ...
Полный список поддерживаемых моделей, операторов и регионов обслуживания смотрите на сайте www.nikita.ru

Служба поддержки: (495) 115-97-77 (круглосуточно); email: help@nikita.ru

Внимание: Для получения цветной картинки, анимации, полифонической мелодии, MP3, AMR, MMF, видео, тем, часов, а также услуги „Университет Знакомств“ необходимо подключить ... ошибочного запроса услуга будет считаться оказанной. Актуальность представленной информации гарантируется в течение двух месяцев со дня публикации. ... модели телефона. Дополнительную информацию и детальный список совместимости телефонов смотрите на сайте www.288x.ru.
При заказе любой игры Вы получите WAP-ссылку, пройдя по которой, попадете в раздел с играми выбранного жанра. Вы сможете заказать любую игру, подобранную специально для Вашей модели...

Стоимость запроса ...

Copyright:© Nikita;© ФМК;© РАО;(p)Студия Монолит;©&(p) НАИТ;© RMG Records;©&(p) Амедиа;©&(p) Русский Шансон;©&(p) ПМИ;© Ворнер/Чаппелл;©&(p) Никитин Credo;©&(p) ...
Левадия;© ООО "Снегири";©&(p)"Си Ди Лэнд+";© Universal Music Publishing;©&(p) Металайнер;©&(p) CD Land Records;©&(p) НФА;(p)ООО "Стиль Рекордс";(p) ...
Сервис;(p) Арс-Рекордс;© Digital Chocolate;© Hybrid/Gameloft. Все права защищены. Упомянутые товарные знаки являются собственностью их владельцев.

...posuda.ru

Рынок у моря

Богатства природы и красота Кубани поражают меня до сих пор, хоть приехали и в этот край около пяти лет назад. Достаточно посетить ново-российский рынок, чтобы ощутить всю морскую мощь, что такое настоящее кубанское изобилие и щедрость.

Валерия Экомасова, г. Новороссийск

Шумные и пестрые рынки являются неотъемлемой частью этой благодатной земли. Но рынок Новороссийска все же особенный, поскольку город стоит на берегу моря. Рынок издавна славился невероятным количеством и большим разнообразием рыбы и морских продуктов. Когда заходишь в рыбные ряды, невольно захватывает дух. В бассейне плавают осетры самой разной длины, на прилавках лежат незнакомые мне ранее "морские ангелы" и "морской язык", в аквариумах толкутся раки — самые мелкие, так называемые "тараканы", стоят всего три рубля штука, чуть крупнее — пять, а за десять можно купить большого голубого элитного рака.

Замена осетру

Местные жители в основном берут короля рыб осетра, который становится самым главным украшением праздничного стола на свадьбах, юбилеях и других праздниках. Цены на деликатес колеблются в пределах от 350 до 500 рублей за килограмм. Но чтобы порадовать родных и близких, не обязательно покупать осетра, можно взять более дешевую, но не менее вкусную рыбу, например креветочную. Эта рыба имеет розовый цвет и необычайно нежный вкус, стоит около ста рублей за килограмм. Местные жители говорят, что эта

морская рыба получила свое название потому, что питается одними креветками.

Рыбка с перчиком

Я люблю готовить из этой рыбы праздничное блюдо, которое придумала сама. Для этого беру на рынке крупную креветочную рыбу (продается потрошеной) и полкило замороженных очищенных креветок. Смешиваю полстакана майонеза со щепоткой черного молотого перца, натираю этой смесью промытую рыбу снаружи и внутри. Затем беру размороженные креветки, перемешиваю их с ложкой майонеза и ложкой лимонного сока, после чего фарширую брюшко рыбы креветочной смесью. Пока рыба настаивается, нужно взять лист фольги и смазать его растительным маслом. После этого очистить три крупные картофелины и порезать на тонкие кружочки. Уложить картофель на фольгу, посолить, добавить кусочки сливочного масла, сверху положить нарезанный кольцами лук. Затем на "подушку" из картофеля и лука я укладываю нафаршированную рыбку, аккуратно заворачиваю края фольги и отправляю все в духовку. Рыбка должна томиться около часа.

КОНКУРС!

Хочешь, чтобы рассказ о месте, где ты живешь, появился в нашем журнале? Присылай письмо. Не забудь рассказать о себе, о своей семье и конечно же о кулинарных традициях. За опубликованное письмо приз — 500 руб. Смотри купон на с. 98.

...рыбки являются не-
...стью этой благодатной
...ок Новороссийска все
...у город стоит на бере-
...славился невероятным
...разнообразием рыбы
...огда заходишь в рыб-
...тывает дух. В бассей-
...й разной длины, на
...ые мне ранее "мор-
...язык", в аквариумах
...елкие, так называе-
...о три рубля штука,
...есять можно купить
...рака.

...ом берут короля
...тся самым глав-
...стола на свадь-
...ах. Цены на де-
...ах от 350 до
...чтобы порадо-
...ательно поку-
...дешевую, но
...ер креветоч-
...и необычай-
...блей за ки-
...что эта

...три круг... кружочки. Уло... лить, добавить ку... сверху положить нарезанный ... тем на "подушку" из картофеля и лука я укладываю нафаршированную рыбку, аккуратно заворачиваю края фольги и отправляю все в духовку. Рыбка должна томиться около часа.

ТОЛУВО TI-35 УНИВЕРСАЛЬНЫЙ НОЖ 1130 РУБ.

FA-100 УНИВЕРСАЛЬНЫЙ НОЖ С ТЕФЛОКОВЫМ ПОКРЫТИЕМ 660 РУБ.

NARIHIRA FC-60 УНИВЕРСАЛЬНЫЙ НОЖ 870 РУБ.

Narihira

WESTERN KNIFE F-802 УНИВЕРСАЛЬНЫЙ НОЖ 1680 РУБ.

TOJIRO FLASH FF-UT150 УНИВЕРСАЛЬНЫЙ НОЖ

NARIHIRA FC-341 ПОВАРСКОЙ НОЖ 1380 РУБ.

Groove

TOJIRO PRO F-1031 ПОВАРСКОЙ НОЖ 10440 РУБ.

Tojiro-Pro

СВЕРХОСТРЫЕ ЯПОНСКИЕ НОЖИ

ЯПОНСКИЕ МНОГОСЛОЙ...
ОСТРЫЕ КАК БРИ...
ТВЕРДЫЕ КАК КА...

ПРИ НАДЛЕЖАЩЕМ...
НЕ ТРЕБУЮТ НАТОЧКИ...

ЯПОНСКИЕ НОЖИ С...
УКРАШЕНИЕМ ДЛЯ ПО...

КТО ВЫБИРАЕТ НА...
ТОТ ВЫБИРАЕТ ЯПОН...

ЗВОНИТЕ

ТЕЛ.: (495) 790...

ПРИЕЗЖАЙТЕ

ЩУКИНСКАЯ,
ПОЛЕССКИЙ ПР-Д...

КОМСОМОЛЬСК...
УНИВЕРМАГ «М...
КОМСОМОЛЬСКА...
КОРП.1, 4 ЭТАЖ...
ТЕЛ.: (495) 506-...

КОЛОМЕНСКА...
ТЦ "КОЛОМЕНС...
ПР-Т АНДРОПО...
3 ЭТАЖ ПАВ. 2...
У ЭСКАЛАТОР...

ЗАКАЗЫВА...

www.tojir...
ПОЛНЫЙ ВЫ...
ИНТЕРНЕТ М...

три крупные картофелины и порезать на тонкие кружочки. Уложить картофель на фольгу, посолить, добавить кусочки сливочного масла, сверху положить нарезанный кольцами лук. Затем на "подушку" из картофеля и лука я укладываю нафаршированную рыбку, аккуратно заворачиваю края фольги и отправляю все в духовку. Рыбка должна томиться около часа.

Хочешь, чтобы рассказ о инте
появился в нашем журнале? П
забудь рассказать о себе, о с
же о кулинарных традициях.
письмо приз — 500 руб. Сюж

ЗВОНИТЕ

ТЕЛ.: (495) 790-62-90

ПРИЕЗЖАЙТЕ

Ⓜ ЩУКИНСКАЯ,
ПОЛЕССКИЙ ПР-Д, Д.16, ОФ. 118

Ⓜ КОМСОМОЛЬСКАЯ,
УНИВЕРМАГ «МОСКОВСКИЙ»
КОМСОМОЛЬСКАЯ ПЛОЩАДЬ, Д.
КОРП.1, 4 ЭТАЖ, 158 ПАВИЛЬ
ТЕЛ.: (495) 506-56-33

Ⓜ КОЛОМЕНСКАЯ,
ТЦ "КОЛОМЕНСКИЙ ПАССАЖ"
ПР-Т АНДРОПОВА, Д.36,
3 ЭТАЖ ПАВ. 28
У ЭСКАЛАТОРА.

ЗАКАЗЫВАЙТЕ

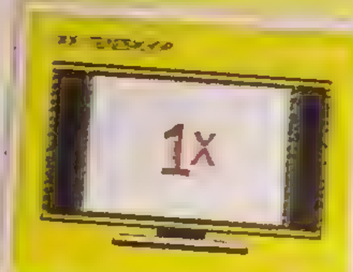
www.tojiro.ru
ПОЛНЫЙ ВЫБОР В Н
ИНТЕРНЕТ МАГАЗИ

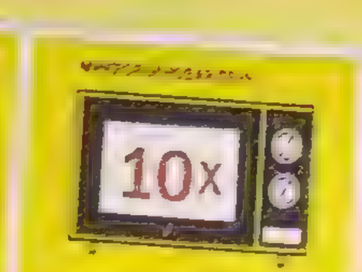
ВНИМАНИЕ: КОНКУРС!

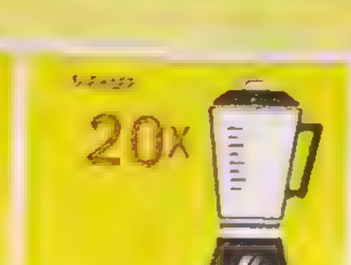
ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

ЖУРНАЛ

ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ!







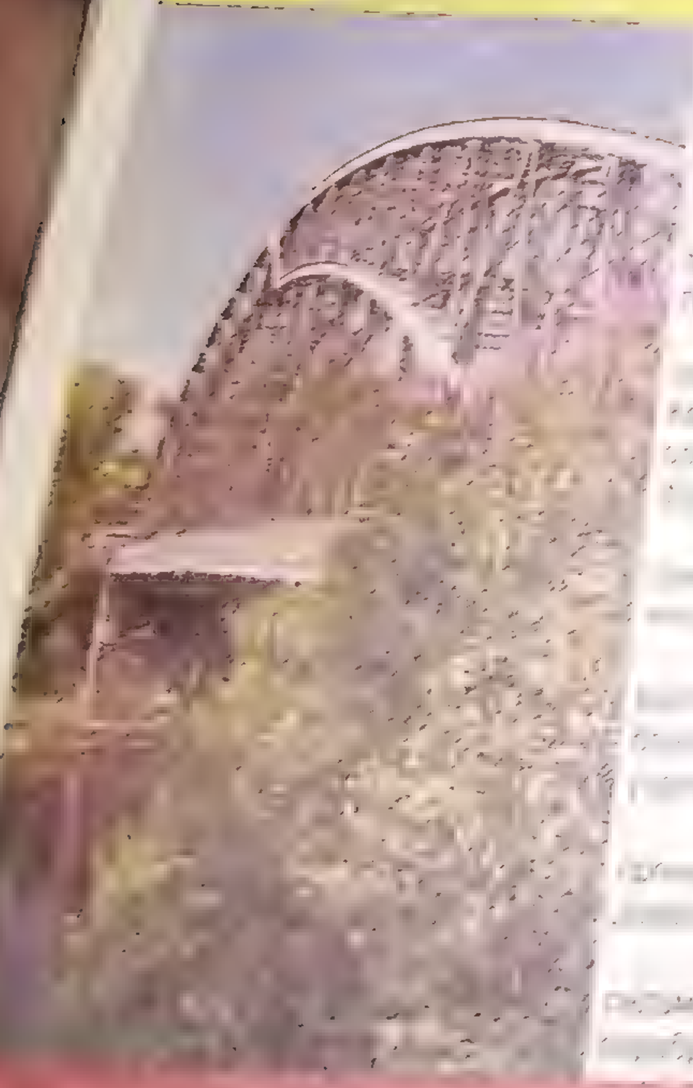
Внимание! Творческий конкурс на лучший рецепт «Люблю готовить «Государь»

[illegible]

Организатор конкурса ЗАО «ПК «Корона». На правах рекламы.

Рецепт пельменей «Государь»

ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ КОМПАНИЯ «КОРОНА». НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ.



Продукция Производственной компании «Корона» давно знаменита далеко за пределами [illegible]. Компания была основана 14 февраля 1997 года в городе Боровичи предпринимателем Виктором [illegible]. В настоящее время г. Боровичи является вторым по величине городом Новгородской области [illegible]. Кроме того в Боровичском районе проживает 20,5 тысяч человек. Вся площадь Боровичского района составляет [illegible] км², в том числе г. Боровичи – 45,4 км².

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] и поставляется в детские и школьные [illegible]

[illegible] деловой реестр пищевой и перерабатывающей [illegible] безопасная продукция», почетным знаком «Символ [illegible]

На конкурсе «Всероссийская Марка [illegible] тысячелетия. Знак качества XXI века» блинчики «Государь™» со свежей ягодой и [illegible] «Классические», «С говядиной и свининой» и «С мясом молодых бычков» были удостоены золотой и [illegible] медалей «Знак качества XXI века».

КОМПАНИЯ «КОРОНА». НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ.

«Корона» давно знаменита далеко за пределами Новгородской области. ороде Боровичи предпринимателем Виктором Славиковым по величине городом Новгородской области с населением 61,5 тысяч человек. тысяч человек. Вся площадь Боровичского района составляет 3,1 тысяч км², в

занимается производством высококачественных продуктов питания с помощью ...ированная торговая марка «Государь™», под которой производится

АЯ КОМПАНИЯ «КОРОНА». НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ.

мпании «Корона» давно знаменита далеко за пределами Новгородской области
года в городе Боровичи предпринимателем Виктором Савенковым.
торым по величине городом Новгородской области с населением 61,5 тысяч человек.
ет 20,5 тысяч человек. Вся площадь Боровичского района составляет 3,1 тысяч км², в

рона» занимается производством высококачественных продуктов питания с помощью
была зарегистрирована торговая марка «Государь™», под которой производится
одукции.

...ной кухни с современными

Это про меня!

Журнал Даша

РЕШИ ДЛЯ ДУШИ! Даша

Курица с овощами

КУПИ СЕЙЧАС!

Рекомендуемая розничная цена — 9 рублей

Подписка в отделениях связи и в компании
«Бурда директ» по телефону: (495) 916-57-06

БАБУШКИНА ШКОЛА

Для люб внуков

Люблю готовить по праздникам. Недавно у меня был 70-летний юбилей. На фото — мои внуки и правнуки пришли поздравить бабушку.

Анна Никитична Ястребова, г. Новочеркасск

Салат "Юбилейный"

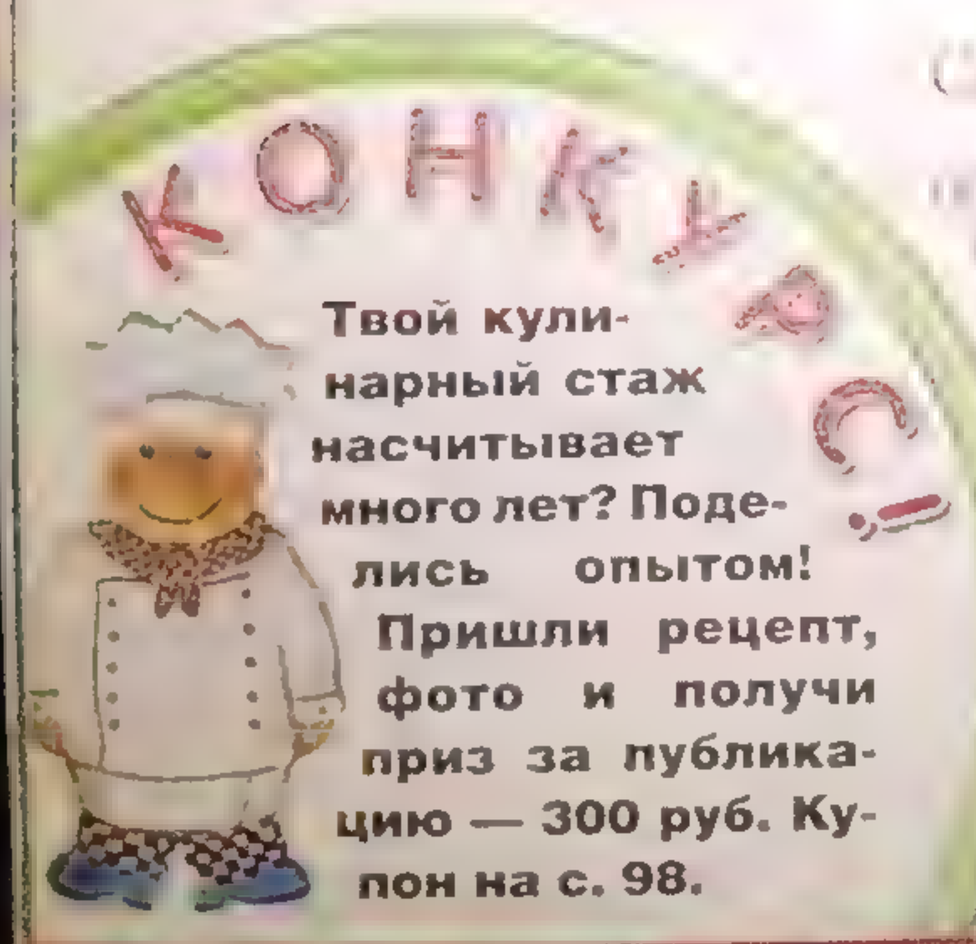
ИНГРЕДИЕНТЫ

- 5 листьев свежей капусты; 3 яйца; 100 г шампиньонов; 300 г вареной курицы; 300 г очищенных грецких орехов; 300 г майонеза; перец, соль по вкусу; ягоды клюквы, брусники для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сварить вкрутую яйца и остудить. Грибы мелко порезать и пожарить. Капусту тонко нашинковать, посолить и слегка помять руками. Яйца очистить и порубить, мясо птицы мелко нарезать, орехи растолочь.

2. Салат выкладывать на блюдо слоями, заливая каждый слой майонезом и добавляя соли и перца, в такой последовательности: капуста, яйца, жареные грибы, куриное мясо, измельченные орехи. Украсить салат ягодами.



Твой кулинарный стаж насчитывает много лет? Поделись опытом! Пришли рецепт, фото и получи приз за публикацию — 300 руб. Купон на с. 98.

Наследство для внучки

Здравствуйте, обычно я покупаю сразу 2 ваших журнала — для себя и подрути. Моя семья состоит из 4 человек, недавно у нас в семье появился еще один человечек — внученька Наташа, ей уже 3 месяца. Теперь буду покупать ваши журналы и хранить их для внученьки. Мне 72 года, и я очень люблю готовить. Я еще не встречала в вашем журнале такого рецепта, который хочу написать. Моя семья очень любит это блюдо. Это творожное пирожное. Я беру 3 стакана муки, 1 стакан сахара, 200 г сливочного масла, 1 ч. л. негашеной соды. Все смешиваю, тесто выходит как крошка. Для начинки беру 5–6 яиц, 500–600 г творога, 2 стакана сахара. Все хорошенько перемешиваю в миске. 1/2 часть крошки высыпаю на холодный противень, затем выкладываю начинку, а сверху посыпаю оставшейся крошкой. Выпекаю в духовке при 180°С до образования румяной корочки.

Людмила Ивановна Дякива, г. Ставрополь

Надежда Михайловна Переверзева, г. Лодейное Поле. *У меня 3 детей и 5 внуков. Всех хочется побаловать и вкусненько накормить.*

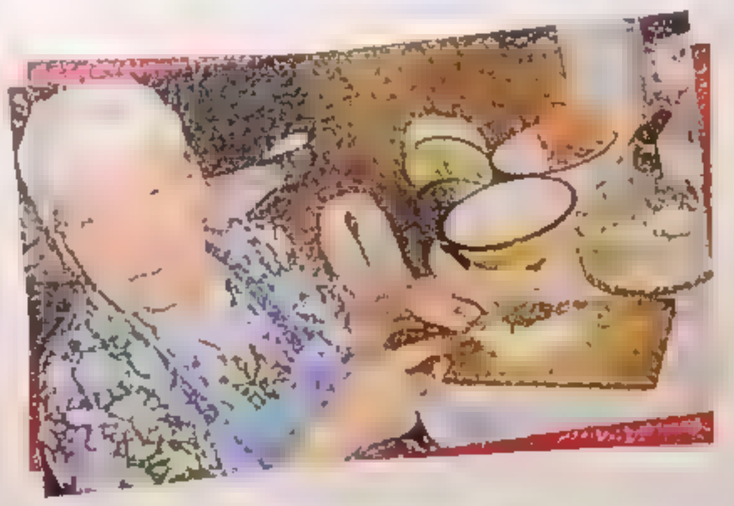
Ежики аппетитные

ПОНАДОБИТСЯ

- 400 г говяжьего фарша; 3 зубчика чеснока; 1 луковица; 1 яйцо; 70–80 г (3 пригоршни) длиннозерного риса; 1 лавровый лист; 4 шт. черного перца горошком; 1 ст. л. сушеных трав (укроп, петрушка); соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Растолочь чеснок и мелко нарезать луковицу. Смешать фарш, чеснок, лук, яйцо и рис. Вскипятить воду в кастрюле,



после закипания добавить в воду соль, лавровый лист, перец, сухие травы.

2. Из мясной массы сформовать 10–12 шариков, осторожно опустить их в кипящую воду, накрыть кастрюлю крышкой и варить на среднем огне. Ежики готовы, когда рисинки "вздыбятся".

Елена Ивановна Дорошенко, г. Таганрог. *Регулярно покупаю ваш интересный и нужный в наше время журнал.*

Котлеты "Фантастика"

ПОНАДОБИТСЯ

- 4 окорочка; 2 яйца; 0,5 кг свинины; 200 г консервированных грибов; 2 ст. л. растительного масла; 2 луковицы; перец черный молотый, соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. С окорочков аккуратно снять кожу до нижней косточки. С нижней и верхней косточек срезать мясо, кожу оставить на кости.

2. Свинину и куриное мясо пропустить через мясорубку. Грибы мелко порезать.

3. Фарш, яйца, грибы соединить, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

4. Кожу с косточкой наполнить фаршем, завернуть, уложить на противень.

5. Выпекать в разогретой до 180°С духовке до готовности.

Княгиня

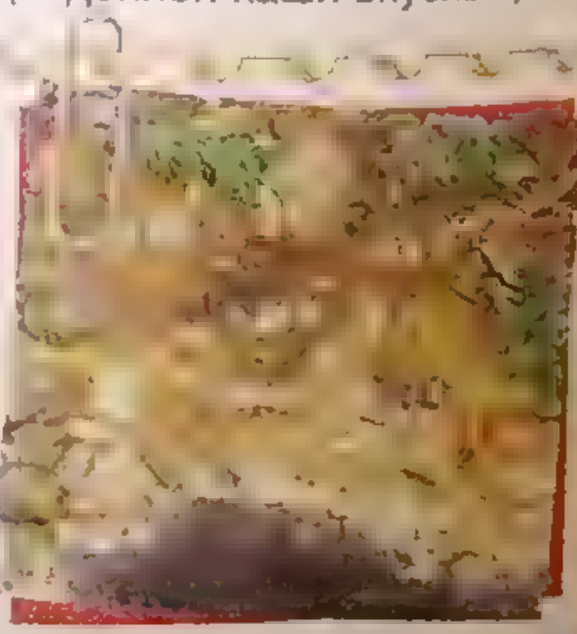
Я работаю в школе учителем истории более 30 лет. Стараюсь прививать детям любовь не только к Отечеству, но и к старинным обычаям наших предков.

Интересен обычай приготовления каши на Васильев день (31 декабря). Принесенную из амбара накануне ночью крупу, а также воду из колодца ставили на стол и начинали топить печь. Пока печь не истопится, никто не мог прикоснуться ни к воде, ни к крупе. Когда наступало время готовить кашу, все семейство садилось за стол, а старшая в доме женщина, размешивая крупу, причитала. "Сеяли, растили гречку все лето; уродилась наша гречка и крупна, и румяна; звали-позывали гречку в Царьград с князьями да боярами, с честным народом, с честным овсом, золотым ячменем; ждали гречку, дожидались у каменных ворот; встречали гречку князья и бояре, сажали ее за дубовый стол, пир пировали". Этим причитанием как бы выражалось уважение к "княгине" круп — гречихе. После этого все вставали из-за стола, а хозяйка с поклонами ставила кашу в печь.

Трудно переоценить значение гречневой каши в питании детей и людей пожилого возраста. Белок, содержащийся в ней, хорошо усваивается организмом. Велика и энергетическая ценность гречки, которая обладает великолепным вкусом.

В нашей семье гречка занимает особое место. Мы готовим из нее разнообразные и вкусные блюда. Еще моя бабушка любила повторять: "Гречневая каша — матушка наша, хлеб ржаной — отец наш родной". Она умела быть разумно экономной, говорила: "Ничто не должно пропадать, всякому продукту можно найти применение", — и делала из недоеденной каши вкусные, аппе-

Елена Иванова, г. Котлас. Стараюсь чаще готовить в духовом шкафу — в приготовленных в нем продуктах сохраняется больше витаминов.



Каша гречневая с грибами

ПОНАДОБИТСЯ

1 стак. гречки; 300 г шампиньонов; 2 луковицы; 2 ст. л. растит. масла; 2 ч. л. томат-пюре; петрушка, перец черный молотый, соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сварить гречневую кашу в 1,5 стак. воды. Грибы нарезать ломтиками, лук — кольцами.

2. Грибы, лук соединить, поперчить, посолить, тушить с маслом до готовности, в конце добавить томат-пюре. Кашу выложить в горшочки, на нее положить слой грибов, разровнять. Запекать в духовке при температуре 180°С 15 мин.

гречиха

титные блины. Теперь я готовлю их специально для своих внуков, приучая и их быть экономными и рачительными хозяевами.

Лидия Орлова, г. Орехово-Зуево

Блины гречневые от прабабушки

ПОНАДОБИТСЯ

- 10 ст. л. вязкой гречневой каши
- 10 ст. л. блинной муки
- 1 яйцо
- 1 стакан кефира
- соль, сахар по вкусу
- растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Гречневую кашу размять толкушкой или в блендере. Всыпать муку и хорошо перемешать.

2. Развести кефир теплой водой в соотношении 1:1 и добавить в тесто. Положить по вкусу соль и сахар.

3. Взбить яйцо и ввести его в тесто, перемешать. Влить немного растительного масла и еще раз все тщательно перемешать.

4. Хорошо разогреть сковороду и выпекать блины на растительном масле.

КОНКУРС!

Тема майского номера — растительное масло. Пришли нам письмо с рассказом о нем, рецептом и фото и получи после публикации приз — 300 руб. Заполни купон на с. 98.

Вместо мяса

Многие думают, что Родина гречки — Греция. Это не так. В культуру эта крупа была введена более четырех тысяч лет назад в Гималаях. На территории Древней Руси гречиху выращивали еще в I в. до н. э., а вот в Западную Европу она попала только в XV в.

Своим названием гречневая крупа обязана греческим переселенцам, которые выращивали ее в Киевской Руси. С давних времен гречка была для русского народа главным продуктом питания, а также основой русского солдатского стола. Крестьяне сложили поговорку: "Не страшен мороз, что на дворе трещит, коли гречневая каша в печи стоит".

Этот злак отличается мягкостью, хорошим вкусом, калорийностью — он является полноценной заменой мяса. По содержанию жира из всех круп, употребляемых в пищу, гречка уступает только овсу и пшену, а по содержанию белков опережает все зерновые и почти догоняет бобовые.

Татьяна Певченко, Тульская область

Голубцы из гречки

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 кочан капусты; 3 луковицы; 100 г гречневой крупы; 1 ст. л. растит. масла; 50 г любых орехов; пучок зелени для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Кочан капусты положить в кастрюлю и варить 30 мин. Остудить и разобрать на листья. Сварить гречневую кашу, поджарить нашинкованный лук и смешать с кашей. Размолоть орехи. На капустные листья положить кашу, завернуть листья в виде конверта и обвязать ниткой.

2. Смазать противень маслом, уложить на него голубцы и посыпать орехами. Выпекать 20 мин при 160°С. Готовое блюдо подавать с зеленью.

Одни витамины!

Хочу поделиться любимыми рецептами очень простых и вкусных салатиков из картофеля — нашего второго хлеба.

Надежда Жеребненко, г. Самара

Салат "Интересный"

ПОНАДОБИТСЯ

- 0,5 кг картофеля; 1 соленый огурец; филе 1 соленой сельди; 1 луковица; 200 г майонеза; 5 листьев салата; соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить и нарезать кубиками.
2. Огурец и филе сельди мелко порезать.
3. Очищенную луковицу нашинковать острым ножом.
4. Нарезанный лук ошпарить кипятком, чтобы не горчил.
5. Картофель, огурец, селедку, лук соединить, посолить, заправить майонезом и хорошо перемешать.
6. На блюдо выложить листья салата, а сверху горкой выложить сам салат.

Салат "Проще простого"

ПОНАДОБИТСЯ

- 0,5 кг картофеля
- 200 г маринованных шампиньонов
- 1 банка консервированного зеленого горошка
- 200 г майонеза
- соль, зелень петрушки по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель отварить, остудить, очистить и нарезать небольшими одинаковыми кубиками.
2. Грибы мелко порезать на кусочки.
3. Шампиньоны и картофель соединить, добавить зеленый горошек, посолить, заправить майонезом и перемешать.
4. Сверху посыпать салат мелко рубленной петрушкой. Все! Можно подавать на стол.

КОНКУРС

Какие блюда помогают тебе чувствовать себя бодрой и здоровой? Пришли их рецепт и фото! За публикацию письма получишь приз 300 руб. Смотри и заполняй купон на с. 98.

Марина Федорова, г. Ессентуки. Вкус изумительный, польза для здоровье на все сто!

Фаршированная тыква

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 тыква
- 0,5 стакана риса
- 2 ст. л. сахара
- 50 г кураги
- 50 г чернослива
- 50 г изюма
- 2 сладких яблока
- 0,5 стакана грецких орехов
- 50 г сушеной вишни

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. У тыквы срезать верхушку, удалить семена, промыть.

2. Рис слегка отварить. Добавить в него нарезанные сухофрукты, тертые яблоки, сахар, измельченные орехи. Начинить тыкву, накрыть верхушкой. Выпекать в нагретой до 200°С духовке 1 час.

Анастасия Шапкина, г. Жуковский. Я мама годовалой дочки Мариночки. Поэтому я постоянно ищу рецепты детских блюд.

Котлетки морковные

ПОНАДОБИТСЯ

- 2 моркови; 2 яблока; 2 ч. л. манки; 1 ч. л. сахара; 4 ст. л. растительного масла; панировочные сухари; соль
- **Для соуса:** 0,5 стакана сметаны; 2 ст. л. сахара; 0,5 ч. л. ванильного сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Морковь натереть, потушить до полуготовности. Яблоки нарезать, соединить с

морковью, тушить 5 мин. Добавить манку, соль, сахар, перемешать и тушить еще 5 мин. Сформовать котлеты, обвалять в сухарях и обжарить с двух сторон до готовности.

2. Приготовить соус. Сметану, сахар, ванильный сахар соединить и тщательно перемешать. Готовые котлеты полить соусом.

Юлия Ершкова, г. Саранск. Читаю ваш журнал с первого номера. Многие рецепты очень нравятся. Хочу написать рецепт любимого в нашей семье блюда.

Голубцы ленивые

ПОНАДОБИТСЯ

- 500 г фарша (свинина, говядина); 300 г свежей капусты; 2 ст. л. манки; 2 яйца; 1 луковица; соль, перец по вкусу; растительное масло для жарки
- **Для соуса:** 2 ст. л. муки; 2 ч. л. томатной пасты

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Капусту мелко нарезать и соединить с фаршем. Посолить, поперчить и перемешать. Лук порезать, добавить в фарш и еще раз перемешать.

2. В фарш вбить яйца, всыпать манку, перемешать. Сформовать котлетки, обжарить и переложить их в утятницу.

3. Приготовить соус. В 0,5 л воды всыпать муку, положить томатную пасту, помешивая, довести до кипения. Залить котлеты соусом, тушить под крышкой 45–50 мин.

Восточное чудо

Могу посоветовать тем, у кого нет аппетита, ваш журнал прочитать от корки до корки.

Любовь Пустовалова, г. Бобров-3

Герики с грибами

ПОНАДОБИТСЯ

7 средних картофелин; 3 яйца; 0,5 ч. л. соды соль, сахар 1 ст. л. стакан муки; 2 луковицы 300 г свежих шампиньонов растительное масло для жарки, перец горошком по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сырой картофель потереть на мелкой терке. Соединить картофель, яйца, муку и вымесить тесто как на оладьи.

2. Лук мелко покрошить и обжарить, грибы мелко порезать и пожарить на умеренном огне. К грибам добавить лук, хорошо перемешать.

3. На разогретую сковороду выложить половину теста. На него начинку из грибов и лука. Сверху закрыть оставшимся тестом. Обжарить с двух сторон до румяной корочки.

КОНКУРС

Какая кухня тебе нравится? Европейская, восточная? Пришли нам свой любимый рецепт и фото. Заполни купон на с. 98. За публикацию получишь приз — 300 руб.!

Салат из свеклы по-китайски

ПОНАДОБИТСЯ

200 г свеклы; 200 г моркови, 400 г свинины, 4 луковицы, 1 сладкий перец; 1 ч. л. соевого соуса; 1 ч. л. сахара; 1 яблоко; 2 ст. л. майонеза; соль, уксус, зелень по вкусу; растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Свинину нарезать полосками, посолить и обжарить. Снять сковороду с огня, добавить сахар, перемешать. Лук нашинковать и обжарить.

2. Морковь, свеклу, яблоко натереть, влить соевый соус и перемешать.

3. Перец нарезать, перемешать с мясом и рубленой зеленью. Все соединить, заправить уксусом и майонезом.

Людмила Наумова, г. Пенза. Хочу поделиться своим фирменным рецептом итальянского блюда.

Пицца "Царица"

ПОНАДОБИТСЯ

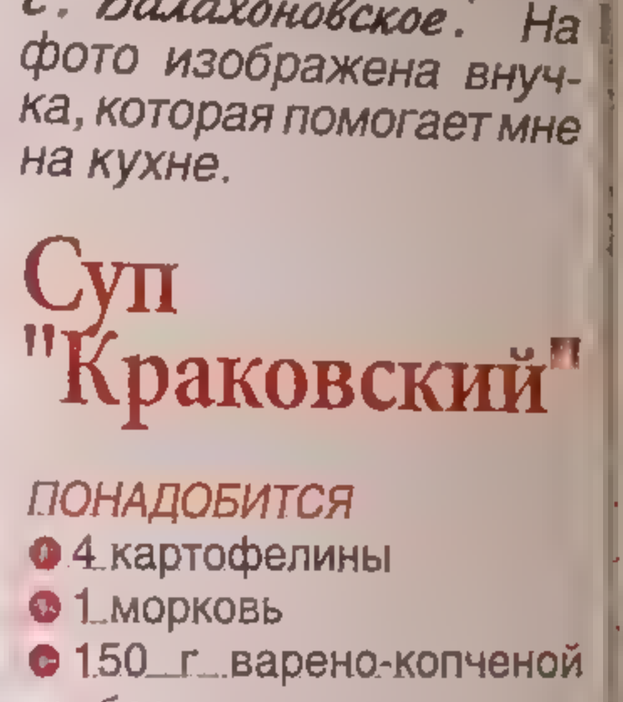
● 1,5 стакана муки; 3 ст. л. сливочного масла; 0,5 стакана молока; 15 г дрожжей; 250 г сыра; 150 г салями; 3 помидора; 1 маринованный огурец; 100 г майонеза; по 1 ст. л. острого и сладкого кетчупа; растительное масло; 1 луковица; зелень по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Дрожжи развести в теплом молоке, добавить муку, масло и замесить тесто. Оставить на 2 часа. Тесто раскатать в виде круга высотой 2 см. Положить его на противень. У круга сформировать бортики. Смешать два вида кетчупа, смазать тесто.

2. Сыр, колбасу нарезать кубиками, выложить на пиццу. Сверху положить ломтики помидора, затем рубленый лук, зелень и ломтики огурца.

3. Украсить капельками майонеза и кетчупа. Выпекать пиццу 25 мин при температуре 150–160°С.



Нурья Моллошихова, Ставропольский край, с. Балахоновское. На фото изображена внучка, которая помогает мне на кухне.

Суп "Краковский"

ПОНАДОБИТСЯ

- 4 картофелины
- 1 морковь
- 150 г варено-копченой колбасы
- 1 луковица
- 200 г плавленого сыра
- соль, перец по вкусу
- растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель очистить, порезать кубиками, положить в кипящую воду (3 л).

2. Колбасу, лук нарезать кубиками, морковь натереть на терке. Соединить и обжарить на растительном масле.

3. Нарезать квадратиками плавленый сыр. Когда картофель почти сварится, положить в кастрюлю зажарку и сыр. Посолить, поперчить, дать супу покипеть, чтобы сыр расплавился.

Любимый салат

Здравствуйте, первый раз я познакомилась с вашим журналом в начале декабря. Мне его принесла сменщица по работе. Я прочитала все рецепты и была очень удивлена, что они доступны и легко готовятся. В этот же день я купила себе журнал в газетном киоске. Он был последним. Хотела купить в подарок всем замечательным людям, которые обожают готовить различные блюда и экспериментировать, обошла несколько киосков, нигде нет.

Я уже приготовила по одному рецепту, и муж остался в восторге. Хочу приготовить "Фальшивого поросенка" и другие блюда.

В этом письме я высылаю свой любимый рецепт салата "Заморское чудо", без которого у нас не проходит ни одно застолье. Я отвариваю и мелко режу 1 куриную грудку, натираю на крупной терке 100 г сыра. Также отвариваю и режу соломкой 700 г кальмаров. Варю вкрутую, а затем режу 3 яйца. Еще нужно: 2 луковицы и банка консервированных шампиньонов. Лук режу и обжариваю, туда же кладу грибы. Все соединяю, перемешиваю, солю по вкусу и заправляю майонезом.

Анна Лакеева, г. Тверь

А у меня получилось!

Мне 9 лет, я очень люблю помогать своей маме в приготовлении различных блюд. Она у меня такая выдумщица и большая любительница кулинарии. Увлекла этим занятием и меня. Я часто готовлю салат, который назвала "Времена года". Этот салат готовится быстро и очень красиво смотрится!

Калерия Прицкова, г. Кстово, Нижегородская обл.

Салат "Времена года"

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 свежий огурец
- 2 сладких перца
- 5 ст. л майонеза
- 100 г ветчины
- 100 г сыра
- соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Огурец и перцы нарезать тонкой соломкой, ветчину — кубиками.

2. Сыр натереть на средней терке.

3. Выложить все на тарелку слоями. Каждый слой посолить.

4. Сверху полить салат майонезом, перемешать, сверху посыпать тертым сыром.

Саша Соколов, г. С.-Петербург. Мне 7 лет. Люблю яичницу с помидорами. Мама научила меня ее готовить.

Яичница с помидорами

ПОНАДОБИТСЯ

- 2 помидора; 2 яйца; соль по вкусу; растительное масло для жарки

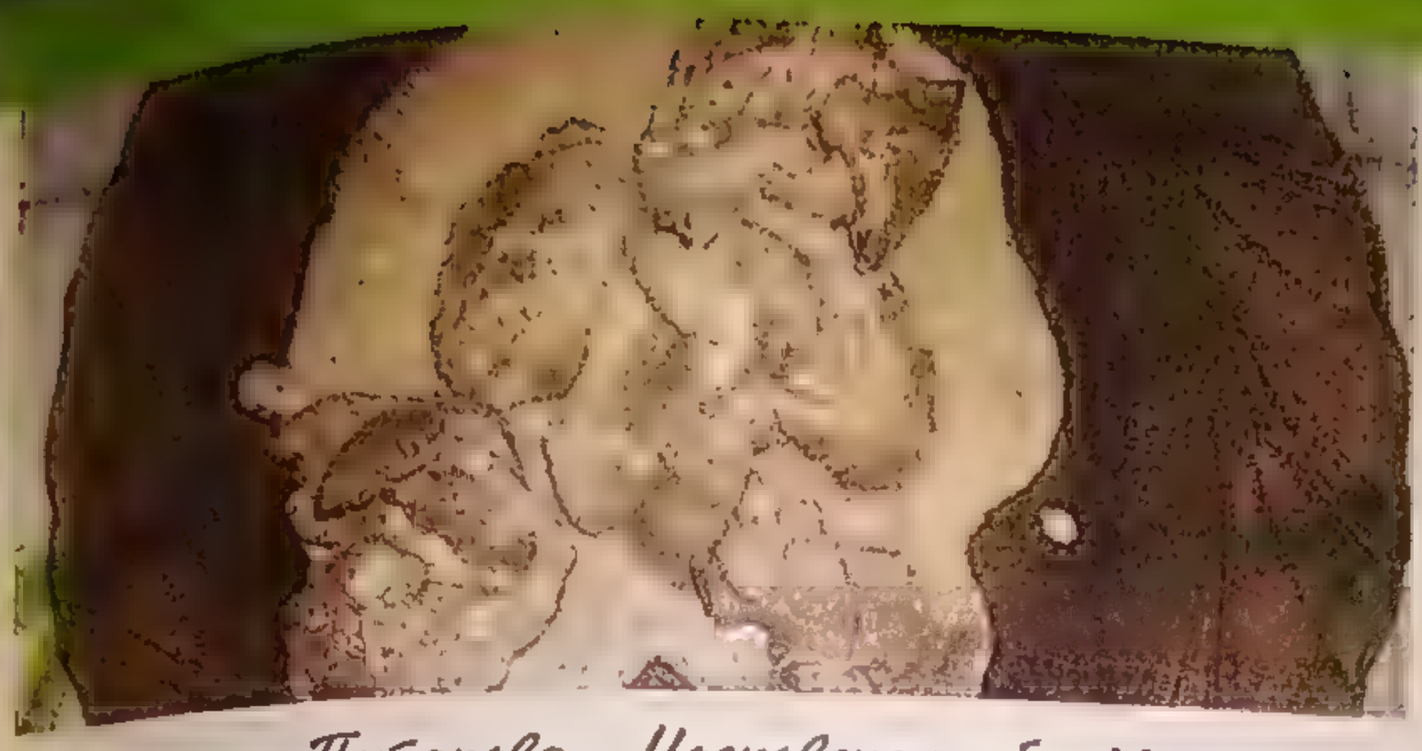
ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Режем помидоры кружочками и обжариваем их на сковороде.

2. Разбиваем яйца и смешиваем их с помидорами, посыпаем солью и доводим до готовности.

КОНКУРС

Тебе нравится готовить и угощать взрослых? Есть любимый рецепт? Пришли его вместе с фото! За публикацию получишь 300 руб. Посмотри и заполни купон на с. 98!



Александра Потапова, Московская обл. Мне 14 лет. Вот рецепт, который мне подсказала мама.

Куриная печень в сметане

ПОНАДОБИТСЯ

- 500 г куриной печени
- 1 ст. л. сливочного масла
- 3–4 ст. л. 20–процентной сметаны
- соль, перец, специи по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Тщательно промыть печень под холодной водой, растопить на сковороде сливочное масло.

2. Выложить печень в сковороду и обжарить с двух сторон на среднем огне. Посолить, поперчить.

3. Добавить в сковороду сметану, все перемешать и тушить еще 5–7 минут под крышкой на маленьком огне.

Анастасия Чеботарь, г. Дзержинск. Этот большой и сытный "торт" я научилась готовить в летние каникулы.

Слоеное великолепие

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для мясных коржей:** 0,5 кг фарша; 2 луковицы; 2 яйца; 250 г майонеза; 0,5 стак. муки
- **Для печеночных коржей:** 0,5 кг печени; 2 луковицы; 2 яйца; 0,5 стак. муки; 1 стак. сметаны; 0,5 ч. л. соды
- **Для начинки:** 0,5 кг лука; 0,5 кг моркови; 200 г майонеза; растительное масло; специи по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Приготовить мясные коржи. Измельчить 2 луковицы, соединить с остальными ингредиентами, перемешать, сформовать коржи и обжарить.

2. Приготовить печеночные коржи. Печень и луковицы прокрутить через мясорубку, добавить остальные ингредиенты и перемешать. Сформовать коржи, пожарить.

3. Приготовить начинку. Лук и морковь порезать, перемешать и обжарить, затем перемешать с майонезом.

4. Сформировать "торт": выкладывать коржи поочередно: мясной, печеночный. Между ними класть начинку.

Анна Еналдиева, Респ. Алания. Посылаю вам рецепт пиццы, которую меня научила готовить мама.

Пицца с овощами

ПОНАДОБИТСЯ

- 300 г слоеного теста; 1 баклажан; 2 помидора; 2 сладких перца; 2 сосиски; 200 г сыра; 70 г майонеза; 50 г кетчупа; 1 ст. л. растительного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Раскатайте тесто в лепешку толщиной 5 мм. Натрите сыр на терке и половину сыра насыпьте на лепешку. Сверху – тонкий слой кетчупа. Края лепешки загните бортиками.

2. Нарежьте овощи кружочкам. Кусочки баклажана посолите и подержите под легким прессом 15 мин. Сосиски нарежьте тонкими кружками.

3. На лепешку положите слоями баклажаны, затем ломтики перца, помидоров и сосиски. Покройте слоем майонеза и посыпьте оставшимся тертым сыром.

4. Смажьте противень маслом, положите на него лепешку и выпекайте в духовке 25–30 минут при температуре 240°С.

Лакомство с секретом

Хочу поделиться моим любимым рецептом конфет, которые делаются из детского питания.

Даша Шашина, г. Нижний Новгород

Конфеты "Ассорти"

ПОНАДОБИТСЯ

- 2 стакана сахара
- 2 стакана сухого детского питания "Малютка"
- 3 ч. л. какао
- 200 г сливочного масла
- 0,5 стакана воды

Для обсыпки:

- 100 г сахар. пудры
- 3 ч. л. какао

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Воду налить в алюминиевую кастрюлю. Всыпать сахар. Поставить на огонь и дать сахару растаять.

2. Смесь "Малютка" соединить с какао и тщательно все перемешать.

3. В кастрюлю добавить сливочное масло, варить, помешивая, пока масло не растает.

4. Снять кастрюлю с огня, содержимое кастрюли вылить в смесь с какао и очень хорошо перемешать.

5. Готовую смесь убрать в холодильник до окончательного загустения массы. Затем вылепить конфеты, каждую обвалять в смеси из какао и сахарной пудры. Конфеты готовы!

КОНКУРС

Что ты ешь, когда нужно срочно сбросить пару лишних килограммов? Пришли рецепт, фото и заполненный купон со с. 98. За публикацию приз — 300 руб.

Оксана Абраменок, г. Молодечно. Занимаюсь бальными танцами...

Салат "Пикантный"

ПОНАДОБИТСЯ

- 2 сладких перца; 2 моркови; 3 картофелины; 300 г сырокопченой колбасы; 200 г майонеза

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Перцы, отварные картофель и морковь порезать. Сырокопченую колбасу нарезать соломкой.

2. Все соединить, заправить легким майонезом, перемешать. Дать настояться 2 часа.

Алена Андреева, г. С.-Петербург. Спешу предложить мой рецепт, сочетающий в себе изысканный вкус, энергию здоровья и омоложение организма.

Салат "Огненный кабанчик"

ПОНАДОБИТСЯ

- 2 моркови; 2 хурмы; 1 мандарин; 1 киви; 12 ягод клюквы; 2 ягоды облепихи; 50 г фисташек; 2 ст. л. меда

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Морковь натереть на мелкой терке, хурму на средней.

2. Киви мелко нарезать. Фисташки измельчить. Морковь, хурму, киви, фисташки, мед соединить и перемешать.

3. Мандарин очистить, отделить 2 дольки. Из оставшихся долек выжать сок, добавить в салат.

4. Все еще раз хорошо перемешать и из готовой массы вылепить кабанчика.

5. Клыки сделать из 2 долек мандарина.

Юлия Конина, г. Дзержинск. У меня в семье двое мужчин — муж и сынишка.

Картофельные ватрушки

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 кг картофеля; 4 яйца; 1 ст. л. сахара; 300 г творога; 80 г сливочного масла; соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель отварить и размять в пюре. Вбить сырые яйца, добавить сахар, по вкусу посолить и все тщательно перемешать.

2. Тесто раскатать, стаканом вырезать круги. На середину каждого круга положить 2 ч. л. творога, защепить аккуратно края.

3. Нагреть духовку до 150°С. Противень с ватрушками поставить в духовку и выпекать до подрумянивания. Подавать со сливочным маслом.

Наталья Гришина, г. Москва. Необыкновенно вкусно!

Сметанно-фруктовый десерт

ПОНАДОБИТСЯ

- 0,5 кг жирной сметаны; 1 стакан сахара; 200 г желатина; 2 банана; по 0,5 банки консервированных ананасов и персиков; 2 апельсина; 2 груши

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Фрукты порезать. Желатин залить 0,5 стакана холодной воды, оставить для набухания. Сметану и сахар взбить до полного растворения сахара.

2. Положить в кастрюлю желатин и на тихом огне, помешивая, растворить (не кипятить). Затем влить его в сметану, продолжая взбивать.

3. Смесь соединить с фруктами, перемешать, переложить в форму, убрать в холодильник до застывания. Затем форму окунуть до краев в горячую воду, перевернуть на блюдо, разрезать как торт.

Ай да улов!

Замечательно вкусно и необычно.

Василий Ахметов, г. Москва

Фаршированная рыба по-татарски

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 рыба (750 г); 3 яйца; 100 г сыра; 100 г растительного масла; 50 г черствого белого хлеба; 750 г картофеля; 50 г зелени петрушки; 1 луковица; 1 маринованный огурец; 3 зубчика чеснока; черный молотый перец, соль по вкусу; растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сварить 2 яйца вкрутую, охладить, мелко порезать. Черствый хлеб натереть на терке. Сыр потереть на мелкой терке. Зелень петрушки порубить, лук мелко порезать. Чеснок растолочь. Мелко порезать маринованный огурец.

2. Все соединить, добавить сырое яйцо, растительное масло, соль, перец и перемешать.

3. Нафаршировать рыбу смесью и зашить нитками.

4. Картофель очистить, нарезать ломтиками, посолить, поперчить.

5. Рыбу выложить на середину противня. Обложить со всех сторон ломтиками картофеля, полить растительным маслом.

6. Духовку разогреть до 160°С. Запекать 1 час, время от времени поливая рыбу выделяющимся соком.

Елена Сохацкая, г. Уфа. Давно читаю ваш журнал и многое беру на заметку.

Кызыл эремсек (красный творог)

ПОНАДОБИТСЯ

● 0,5 л свежего молока; 1 стак. кислого молока; 2 ст. л. сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В свежее молоко влить кислое и кипятить на медленном огне до окончательного выпаривания жидкости.

2. Когда масса станет густой светло-коричневого цвета, добавить 2 ст. л. сахара.

3. Красный творог подавать как самостоятельное блюдо с медом.

КОНКУРС

Драники, налистники... Ну очень вкусно! Какие еще блюда белорусской кухни ты знаешь? Пришли рецепт и фото! Приз за публикацию — 300 руб. Купон на с. 98.

Спасибо всем!

Здравствуйте, в очередной раз пишу вам письмо, как старому другу. Каждый месяц с нетерпением жду день, когда смогу купить мой любимый журнал. В каждом номере делаю заметочки, какие блюда приготовила, и эти блюда часто становятся самыми любимыми. Угощала своих гостей салатом "Деликатесный" от Савельевой Елены из Салехарда. Теперь муж часто просит приготовить ему рулетики к завтраку из лаваша от Игнатьевой Евгении из Санкт-Петербурга (июльский номер). Не зря в сентябре вы сходили в гости к Скрипкиной Елене из Дедовска. Ее мясо по-албански удивило.

На день рождения своей доченьки Аленушки (в ноябре ей исполнился 1 год) я приготовила французский салат от Бжицких Марины (г. Междуреченск), от которого все гости были в восторге. Недавно купила декабрьский номер и уже успела приготовить по рецепту Евгении Заяевой фирменный Женин пирог. Ни я, ни мой муж не любили раньше рыбные пироги, но теперь я буду делать его очень часто.

Мне тоже хотелось бы еще раз оказаться на страницах любимого журнала. Я родилась и выросла в Средней Азии. С детства мне полюбился один полезный напиток, который часто делала моя мама. Она немного разбавляла водой кислое молоко, солила по вкусу и добавляла рубленый базилик. Можно еще добавить черного молотого перца. Этот напиток называется "Айран", он очень полезный и хорошо утоляет жажду.

Юлия Осинкина, г. Ейск

Рамиля Капалова, г. Казань. Не пропускаю ни одного номера. Нравится доступность рецептов, формат и красочное оформление.

Молочный суп с умачом

ПОНАДОБИТСЯ

- 1,5 л воды; 1,5 л молока; 2 моркови; 2 луковицы; 2 картофелины; 3 ст. л. сливочного масла; соль, черный молотый перец, укроп, зеленый лук по вкусу
- **Для умача:** 1 желток; 2 ст. л. муки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Морковь натереть, лук нашинковать. Картошку порезать кубиками. Лук, морковь положить в кипящую воду. Через 7 мин добавить сливочное масло, молоко, картошку.

2. Приготовить умач. Желток взбить с 1 ст. л. воды, добавить муку и руками растереть до образования горошин.

3. За 5 мин до готовности супа (размягчения картошки) положить умач, суп посолить, поперчить. Перемешать. Зеленый лук и укроп положить в тарелки.

Эльвира Подкорытова, г. Владивосток. Табию моя бабушка всегда готовила на завтрак.

Табия

ПОНАДОБИТСЯ

- 5 яиц; 0,5 стакана молока; 2 ст. л. муки; 50 г топленого масла; варенье по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца взбить с молоком, добавить муку и хорошо перемешать.

2. Разогреть сковороду, смазать топленым маслом, выложить яичную массу и обжарить до подрумянивания с одной стороны. Затем перевернуть на другую и обжаривать до готовности.

3. Готовую табию смазать вареньем и разрезать на дольки.

Люблю удивлять

Для меня самое интересное — придумывать новые блюда. Приятно видеть неподдельный восторг на лицах гостей.

Надежда Матрос, пос. Сахарного Завода, Краснодарский край

Запеканка "Золотая рыбка"

ПОНАДОБИТСЯ

- 2,5 кг картофеля; 1 кг рыбного филе (можно взять недорогую рыбу); 2 луковицы; 100 г сливочного масла; 3 яйца. 1 желток; 150 г твердого сыра; 1 темная фасолина; зелень для украшения; соль, специи по вкусу; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель помыть и очистить (4 штуки оставить для украшения), отварить в немного подсоленной воде. Размять его в пюре с маслом и яйцами.

2. Луковицы мелко порезать. Филе посолить, приправить специями и обжарить вместе с луком на растительном масле до готовности.

3. Пюре разделить на три равные части. Рыбное филе — на две.

4. На противень выложить 2 слоя фольги. На фольгу выложить пюре, затем рыбу, потом еще слой пюре, затем рыбу, сверху пюре.

5. Руки смочить холодной водой и сформовать рыбу. Три сырые картофелины нарезать тоненькими кружочками, одну — соломкой. Из картофельных кружочков сделать чешую. Из соломки — хвост и плавники. Из темной фасолины — глаз.

6. "Рыбу" смазать желтком и посыпать тертым сыром. Запекать в разогретой до 180°С духовке до готовности сырого картофеля. При подаче на стол украсить зеленью петрушки.

КОНКУРС!

Знаешь, как простое блюдо превратить в кулинарный шедевр? Пришли рецепт, фото и купон со с. 98. За публикацию получишь 300 руб.

Екатерина Гонтарь, г. Санкт-Петербург. Я очень люблю готовить и стараюсь удивлять своих близких.

Заливное из курицы и яиц

ИНГРЕДИЕНТЫ:

● 2 куриные грудки; 1 морковь; 1 луковица; 1 банка консервированного горошка; 4 яйца, 1 красный сладкий перец; 1 лавровый лист, 4 горошины черного перца; 20 г желатина, зелень; соль по вкусу

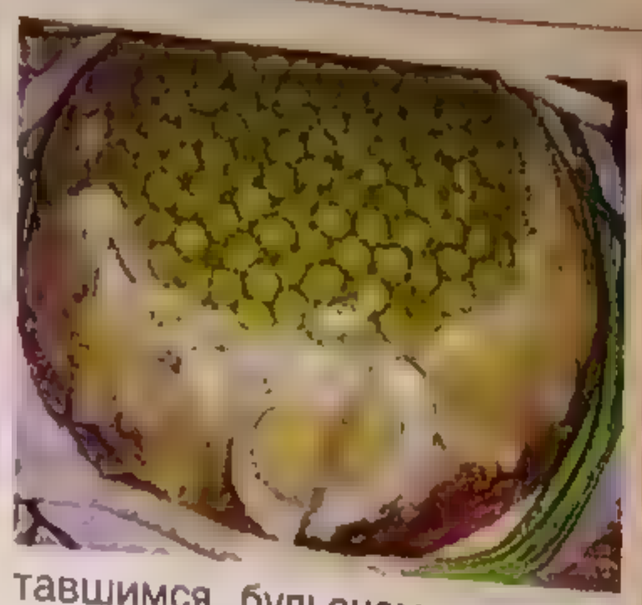
ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Морковь и лук крупно нарезать. Грудки и овощи положить в кастрюлю, залить 2 л воды и варить 1 час на небольшом огне. За 10 мин до готовности добавить лавровый лист и черный перец. Вынуть грудки из бульона, бульон процедить

2. Сварить вкрутую яйца, очистить и разрезать на четвертинки. Куриные грудки мелко порезать, красный перец нарезать кубиками.

3. В теплом бульоне развести желатин. В высокую форму положить 1/3 зеленого горошка и залить его небольшим количеством бульона с желатином. Поставить форму в холодильник.

4. Через 20 мин вынуть форму из холодильника и на застывший горошек горкой выложить курицу. По краям положить кончиками наружу четвертинки яиц, а сверху — кусочки красного перца. Все залить остывшимся бульоном и поставить в холодильник на 30 мин.



5. В полузастывшее заливное выложить сверху оставшийся горошек и снова поставить в холодильник до полного застывания. После этого форму с готовым заливным перевернуть на плоскую тарелку. Чтобы содержимое легче вышло из формы, нужно обернуть ее горячим полотенцем. Готовое блюдо украсить зеленью.

Игра красок

Пусть красивая сладкая сказка живет в каждом доме.

Юлия Андронова, г. Ессентуки

Торт "Калейдоскоп"

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 1 стакан муки; 0,5 стакана сахара; 1 ч. л. гашеной соды; 2 яйца; сливочное масло или маргарин для выпекания
- **Для сметанного желе:** 300 г сметаны; 0,5 пакетика ванильного сахара; 50 г сахарной пудры; половина цедры лимона; 15 г желатина
- **Для прозрачного желе:** 150 мл виноградного сока; 15 г желатина
- **Для фигурок:** 250 мл вишневого сиропа; 15 г желатина
- **Для украшения:** 1 пакетик сухих сливок; 0,5 стакана молока

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца тщательно взбить с сахаром, добавить муку, гашеную соду. Тщательно вымесить до получения однородной массы.

2. Массу выложить в смазанную маргарином или сливочным маслом форму.

3. Духовку нагреть до 180°С. Выпекать около 30 мин. Готовый бисквит остудить.

4. Желатин замочить в холодной воде на 15 мин. Сметану смешать с сахарной пудрой и измельченной цедрой лимона. Желатин растопить и влить в сметану с лимоном, ванильным сахаром и сахарной пудрой.

5. Массу остудить, затем вылить на бисквит и поставить его застывать в морозильную камеру.

6. Желатин высыпать в виноградный сок. Когда набухнет, растопить. Процедить. Затем остудить и вылить в форму на застывшее сметанное желе с бисквитом.

7. Желатин замочить в вишневом сиропе, растопить. Готовую смесь вылить в маленькую форму, поставить на холод до полного застывания. После того как желе застынет, поставить емкость с желе в горячую воду на несколько секунд. Затем выемкой вырезать разные фигурки. Обрезки желе порубить ножом.

8. Бисквит уложить на тарелку, сверху выложить полученные фигурки из желе.

9. Сухие сливки всыпать в молоко и взбить. Из кондитерского мешочка украсить торт по кругу.

КОНКУРС

Любишь домашнюю выпечку? У тебя есть проверенный рецепт? Присылай его нам вместе с фото. Не забудь заполнить и купон со с. 98! За публикацию получишь приз — 300 руб.

Алла Кущкая, г. Краснодар. С удовольствием читаю ваш журнал. Многое из того, что вы печатаете, готовлю.

Торт "Вдохновение"

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 250 г маргарина; 1 стак. сахара; 2 яйца; 0,5 ч. л. соды; 3 стак. муки; растительное масло для выпекания
- **Для крема:** 500 г сметаны; 1 стак. сахара
- **Для глазури:** 100 г молока; полплитки темного горького шоколада; 100 г сахарной пудры

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто. Маргарин размягчить и взбить с сахаром. По одному добавить яйца, перемешать. Постепенно всыпать муку, положить гашеную соду. Перемешать.

2. Тесто разделить на 3 части: одну побольше, две другие — одинаковые, немного поменьше. Из большей части выпечь корж: духовку разогреть до 200°С, положить тесто в смазанную растительным маслом форму, выпекать 20 мин.

3. Из двух частей сформовать шарики диаметром 5 см. Выпекать их при 180°С 20–30 мин.

4. Приготовить крем. Смешать сметану с сахаром.

5. Приготовить глазурь. Шоколад растопить в молоке и перемешать с сахарной пудрой. Чуть остудить.

6. Каждый шарик обмакнуть в сметанный крем и выложить их на корж.

7. Торт промазать кремом, залить теплой глазурью.

Ирина Иванищева, г. Зарайск. Ваш журнал замечательный. Жаль, что первый раз купила его только в августе.

Шоколадный мусс

ПОНАДОБИТСЯ

- 200 г шоколада; 100 г сахара; 3 ст. л. сметаны; цедра 1 лимона; 3 яйца

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Шоколад растопить. 3 желтка взбить с сахаром. Добавить к шоколаду. Перемешать. Цедру лимона измельчить, добавить в шоколадную массу, влить сметану. Перемешать.

2. 3 белка взбить в пену, ввести в шоколадную массу. Убрать мусс в холодное место на 30–40 мин.

Марина Брунчукова, г. Ханты-Мансийск. Манник-стаканник всегда получается очень нежный, вкусный. Просто супер!

Манник-стаканник

ПОНАДОБИТСЯ

- 2 яйца
- 1 стакан сахара
- 1 стакан сметаны
- 1 стакан муки
- 1 стакан манки
- 0,5 ч. л. соды
- 0,5 ч. л. соли
- 1 пакетик ванильного сахара
- растительное масло для выпекания
- сахарная пудра для обсыпки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Все ингредиенты для теста соединить и замесить его.

2. Форму для выпекания смазать растительным маслом. Положить в нее тесто и выпекать манник при температуре 180–200°С до золотистой корочки. Остывший пирог посыпать по вкусу сахарной пудрой.

Лилия Исаева, г. Коломна. Хочу поделиться своим любимым рецептом — быстрым, полезным и доступным.

Суфле лимонное

ПОНАДОБИТСЯ

- 4 яйца
- 1 ст. л. желатина
- 200 г сливок
- 100 г сахара
- 1 лимон

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

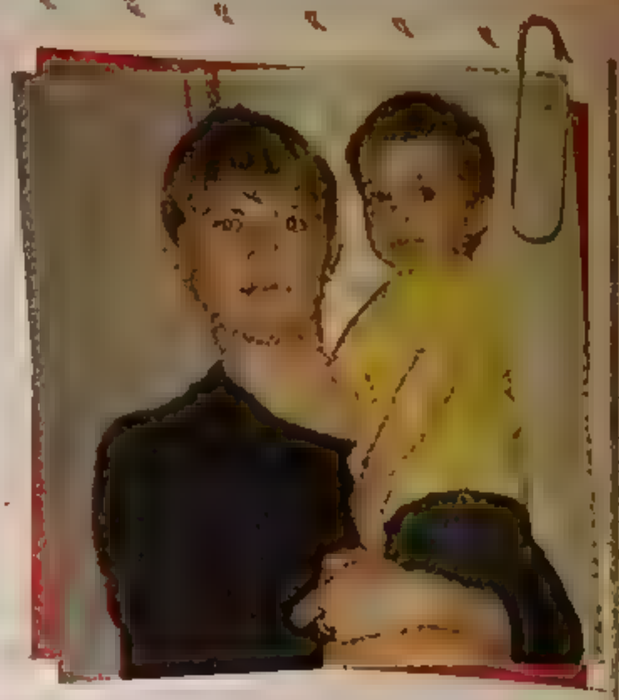
1. Желтки отделить от белков. Желтки взбить с частью сахара (50 г). Белки также взбить с оставшимся сахаром (50 г).

2. Желатин распустить в стакане воды, оставить на 30 мин, немного подогреть, затем остудить и добавить во взбитые желтки.

3. Цедру лимона натереть, отжать сок, добавить цедру к взбитым желткам с желатином.

4. Взбить сливки и добавить в суфле. Затем осторожно положить туда взбитые белки.

5. Разложить суфле по креманкам, поставить в холодильник на 2–3 часа.



Елена Фитц, г. Лиски. Вот мой рецепт, которым я удивляю гостей. Они сидят и гадают, из чего это сделано.

Пирожное "Рафаэлло"

ПОНАДОБИТСЯ

- 0,5 кг вафель; 1 банка сгущенного молока; 100 г арахиса; 1 пакетик кокосовой стружки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Вафли пропустить через мясорубку, добавить сгущенное молоко и хорошо перемешать.

2. Скатать небольшие шарики. Внутрь каждого шарика положить орешек.

3. Шарики обвалять в кокосовой стружке, выложить на блюдо горкой и убрать в холодильник на 1 час.

Лидия Круглова, г. Ржев. Мои мужчины, муж и двое сыновей, очень любят выпечку. На каждый праздник или приезд старшего сына всегда пеку свой торт.

Торт "Праздник"

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 130 г сливочного масла; 1 стак. сахара; 3 яйца; 1 ч. л. гашеной соды; 1 стак. муки; цедра половины лимона; 100 г измельченных грецких орехов; 3 ч. л. какао
- **Для крема:** 1 банка вареной сгущенки; 100 г слив. масла
- **Для украшения:** цукаты, фрукты

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Масло растопить, добавить сахар и по одному вбить яйца. При этом постоянно взбивать смесь миксером. Продолжая вымешивать, добавить соду, муку, орехи, измельченную цедру лимона.

2. Тесто разделить на две части. В одну добавить какао, размешать. Тесто положить в две одинаковые формы, смазанные растительным маслом. Духовку нагреть до 180–200°С. Выпекать коржи 20–25 мин.

3. Приготовить крем. Сгущенку взбить со сливочным маслом.

4. Охлажденные коржи разрезать горизонтально. Части смазать кремом и соединить.

Оксана Ковшун, г. Шахты, Ростовская обл. Предлагаю вам рецепт очень вкусного и несложного в приготовлении торта.

Торт "Опавшие листья"

ПОНАДОБИТСЯ

Для теста:

- 1,5 стакана сахара
- 0,5 стакана сметаны
- 1 ч. л. негашеной соды
- 2 стакана муки
- соль на кончике ножа

Для крема:

- 2 стакана сметаны
- 1 стакан сахара

Для украшения:

- изюм, орехи

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Соединить сахар, сметану, соду, муку, соль и замесить тесто. Оно по консистенции должно получиться как густая сметана.

2. Духовку разогреть до 180–200°С. Столовой ложкой выложить из теста коржики на сухой противень на расстоянии 5 см друг от друга.

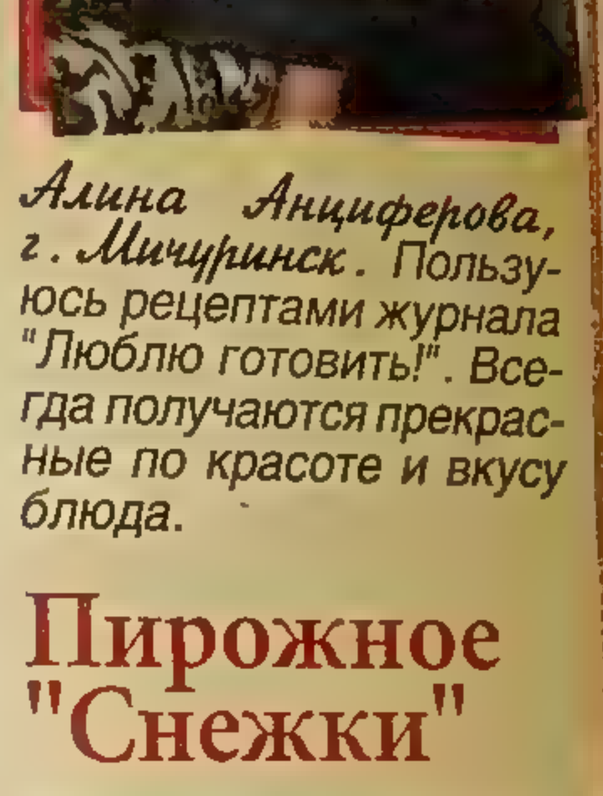
3. Выпекать коржи, не открывая духовку, в течение 5–10 мин.

4. Готовые коржи тут же снять ножом и остудить до комнатной температуры. Должно получиться 5 противней с коржами.

5. Приготовить крем. Сметану соединить с сахаром и хорошо взбить при помощи венчика или миксером.

6. Остывшие коржи обмакнуть в крем и уложить на блюдо горкой.

7. Сверху украсить торт измельченными орехами и изюмом.



Алина Анциферова, г. Мичуринск. Пользуюсь рецептами журнала "Люблю готовить!". Всегда получаются прекрасные по красоте и вкусу блюда.

Пирожное "Снежки"

ПОНАДОБИТСЯ

- 5 белков
- 10 ст. л. сахара
- 1 ст. л. муки
- 1 плитка шоколада
- 350 г измельченных грецких орехов
- растительное масло для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. На слабом огне на водяной бане взбить белки с сахаром до получения пены.

2. Массу снять с огня, добавить муку и орехи. Перемешать.

3. Противень смазать растительным маслом, чайной ложкой выложить массу.

4. Духовку нагреть до 150°С, выпекать 20 мин.

5. Готовые "Снежки" полить растопленным шоколадом.

На радость детишкам

Здравствуйте, я хочу предложить вам очень вкусный рецепт. Это домашняя помадка. Ее очень просто готовить, но нравится это кушанье не только детям, но и взрослым. Настоящее лакомство. Я готовлю его так: засыпаю в кипяченое теплое молоко сахар и варю, помешивая, 30 мин. Готовность проверяю так: кладу 1 ч. л. этой смеси в холодную воду. Если из нее образуется крепкий шарик, значит, блюдо готово. Готовую массу выкладываю на противень или в сковороду слоем 2–3 см. Когда застынет, можно нарезать по своему желанию. К чаю помадку нужно подавать в сахарнице. На 1 кг сахара я беру 350 мл молока.

Фарида Нигматуллина, г. Зеленодольск

ДЕЛИМСЯ СЕКРЕТАМИ

Ответ для Виктории Поспеловой

Хочу дать подсказку Виктории Поспеловой из города Невинномысска. В №1 за январь она спрашивает, как приготовить коктейль "Гоголь-моголь". Мы его готовим так: берем 2 яйца, 2 стакана молока, 6 ст. л. меда, 2 ст. л. лимонного или апельсинового сока. Все компоненты соединяем и взбиваем миксером до получения однородной массы. К столу нужно подавать очень охлажденным. Можно добавить немного ванильного сахара.

Людмила Домрачева, г. Советск

Счастье луковое

При чистке и резке лука нужно взять в рот 4 спички серой наружу — плакать не будете.

- После чистки лука руки нужно потереть солью, а потом вымыть. Запаха не останется.
- Молоко не пригорит, если кастрюлю, в которой оно будет кипятиться, сначала ополоснуть холодной водой.
- Фасоль и горох нужно солить только в самом конце варки, если посолить сразу, вариться они будут дольше.
- Чтобы у курицы получилась румяная корочка, нужно смазать ее сметаной и зажарить на сильно подогретом жире.

Ирина Феринтер, с. Родионовка, Ростовская обл.

[illegible]

При варке рыбы нужно наливать как можно меньше воды. Тогда в ней сохранится больше питательных веществ и она будет вкуснее. Очень часто при варке рыба сильно разваривается. Чтобы этого не происходило, рыбу нужно класть в кипящую подсоленную воду, которая должна покрывать рыбу не более чем на 1 см. Сначала рыбу нужно варить на сильном огне, а после закипания огонь надо убавить.

Светлана Ерещенко, Ростовская обл.

Секреты кашевара

Самые рассыпчатые каши получаются в чугунке. В эмалированной кастрюле кашу варить нельзя — пригорит.

- Если положить в рис в начале варки кусочек сливочного масла, каша не будет прилипать к стенкам кастрюли.
- Рассыпчатая гречневая каша получится, если ее не мешать во время варки.
- Перед варкой гречку можно слегка обжарить на сковороде без масла.

Елена Писаренко, г. Балаково

Не только о картошке...

Жареный картофель получается вкуснее у того, кто знает 2 секрета. Сырой картофель надо на 2–3 мин опустить в горячую воду, обсушить и только после этого жарить. Если картофель жарят в небольшом количестве жира, нужно довести его до полуготовности и только после этого посолить. Увидите, какой он будет сочный.

- При раскатывании теста используется мука, которая при выпекании горит, поэтому тесто нужно раскатывать, положив его в большой полиэтиленовый пакет.
- Мясо и печень также лучше не обсыпать мукой, а отбивать в полиэтиленовом пакете.

Валентина Шутова, г. Юрга

ИЩУ РЕЦЕПТ

Я очень хотела бы узнать рецепт, как готовить безе. Я покупаю уже третий номер вашего журнала и многое уже попробовала. Все было вкусно, и моей семье эти блюда понравились, особенно их похвалила мама. Мне очень нравится ваш журнал. Желаю вам всего хорошего и чтобы вы и дальше радовали всех хорошими рецептами.

Алла Кудашова, г. Москва

КОНКУРС!

Поделись с другими хозяйками кулинарными хитростями. За публикацию приз — 300 руб.

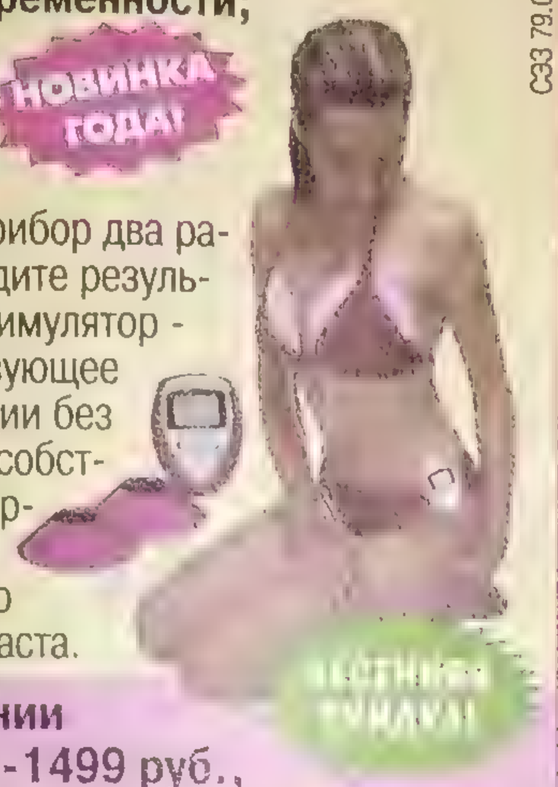
БОЛЬШАЯ И КРАСИВАЯ ГРУДЬ- ЭТО РЕАЛЬНО!!!

Красивая грудь-это мечта любой женщины, предмет любви и восхищения мужчин. Миостимулятор для груди при помощи биологического электричества увеличит кровообращение, улучшит структуру и обмен веществ в груди. В результате - быстрое увеличение объема, возвращение упругости и пышности груди!!!

Вы сможете:

- **увеличить объем и придать груди красивую форму;**
- **стимулировать лактацию во время кормления грудью;**
- **приподнять «обвисшую», потерявшую форму, грудь;**
- **продолжить рост груди, заложенный организмом;**
- **восстановить грудь после беременности;**
- **избавиться от растяжек;**
- **доставить незабываемое сексуальное наслаждение в новой форме.**

НОВИНКА ГОДА!



Все, что вам нужно - применять прибор два раза в день по 5-15 минут, и Вы увидите результат уже через 15-30 дней!!! Миостимулятор - единственное средство, препятствующее нарушению гормональной регуляции без внешних воздействий с помощью собственных, имеющихся у женщины гормонов. С помощью его Вы получите большую, упругую и красивую грудь, независимо от вашего возраста.

ЖЕСТКИЙ ФУНДАУ!

Цена с оплатой при получении на почте за 1шт. ~~1699 руб.~~ -1499 руб., при заказе от 2 шт. ~~1599 руб.~~-цена 1399 руб. за шт.

СЗЗ 79.01.02.000.П.000085.02.04

ПОХУДЕЙ ЗА 50 МИНУТ!

Вы хотите моментально сбросить лишний вес и избавиться от лишних сантиметров? Предлагаем идеальное решение для области живота, талии, бедер - удивительный пояс **«Velform Сауна Белт»**, представляющий собой удобную портативную сауну.

диета и сантиметр в подарок!

Всего за 50 минут «Velform Сауна Белт» позволит вам уменьшить свою талию на 2 сантиметра!!! Кроме того, с **«Velform Сауна Белт»** ваша кожа станет гладкой и эластичной! Пояс **«Velform Сауна Белт»** признан самым здоровым способом сбросить лишний вес! Он способствует не только моментальному избавлению от лишних килограммов, но и выведению шлаков и токсинов, применяется как отличное средство для снятия боли и прогрева поясницы! **«Velform Сауна Белт»** - абсолютно безвреден, и может использоваться людьми любого возраста и пола. Он сделан из высококачественных материалов и представляет собой машину для убийства этого ненавистного жира и целлюлита!!! Вы не заметите, как расстанетесь с Вашими килограммами! Зато - сразу заметите результат: стройную фигуру и прекрасное настроение!!! И всем Вы будете обязаны только одному - поясу **«Velform Сауна Белт»!**

ПРОВЕРЬТЕ НАЛИЧИЕ НАДПИСИ VELFORM!

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ДЕШЕВЫХ ПОДДЕЛОК!

Цена с оплатой при получении на почте -1695 руб. При заказе от 2 шт. цена - 1495 руб. за шт.

СС № РОСС CN.АИ32.А00226

А ВЫ ХОТИТЕ ПРОЖИТЬ БОЛЬШЕ 120 ЛЕТ?

ТОВАР XXI ВЕКА

Российский изобретатель В. Фролов заявляет, что проживет во здравии до 120 лет, а то и более: «За 2 года тренировок на изобретенном мною специальном дыхательном тренажере я добился больших результатов: кожа стала эластичной, исчезла седина... Исследование моего организма... повергло в шок ученых: мой биологический возраст соответствовал возрасту 20-летнего спортсмена, а мне уже 65 лет. Но настоящее чудо произошло тогда, когда один за другим такого же результата стали достигать мои знакомые, их знакомые и соседи...»

- При использовании тренажера улучшается работа ВСЕХ органов человека! Исчезает седина, начинают расти волосы, повышается работоспособность, улучшается жизненный тонус, происходит омоложение организма.
- Тренажер рекомендован при ишемической болезни сердца, после инфаркта, инсульта, при гипертонии, атеросклерозе, астме, сахарном диабете, язвах ЖКТ, простатите, остеохондрозе, ослабленном иммунитете и т. д.
- Всего 20 минут простых занятий на тренажере Фролова в день в течение 2 месяцев, и Вы не заметите, как у вас откроется «второе» дыхание, вернется отличное настроение, здоровый сон, прекрасное самочувствие.

ЖИВИ И МОЛОДЕЙ!!!

Цена с оплатой при получении на почте - 995 руб., при заказе от 2 шт. - цена 920 руб. за шт.

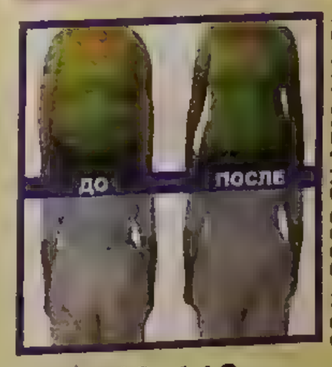
СС № РОСС RU.АЯ79.В55603

ИДЕАЛЬНАЯ ФИГУРА- ЭТО ВОЗМОЖНО!

Вы бы хотели стать стройнее сразу на один, два или целых три размера? Теперь вы сделаете это безо всяких хлопот!!! Утягивающие шорты с высокой талией Силуэт Слим-энд-Лифт принципиально новая модель, которая придаст безупречную форму вашему телу!!! От линии бюста до колен они подтянут все ненужные складки, не причинив при этом ни малейшего неудобства:

- при помощи двойной ребристой **вставки в форме буквы U,** идеально подтянут ваши ягодицы, не сделав их при этом плоскими!
- решат проблему бедер при помощи специальных полосок, которые поддержат не только внешнюю часть бедра, но и внутреннюю!
- избавят от складок, образующихся ниже бюстгальтера, за счет треугольных вставок, которые сделают живот плоским и крепким!
- только в этих шортах есть невидимый силуэт-пояс, благодаря которому они сидят удобно и надежно! С шортами «Силуэт...» ваша фигура моментально приобретет идеальные формы! Заказав у нас, Вы получите сразу 2 шорт: бежевые (1 шт.) и черные (1 шт.). Просто измерьте окружность бедер и укажите ваш размер:

ПРИДАЙ ТЕЛУ ИЗЯЩНЫЕ ФОРМЫ!



S=71-86 см, M=78-92 см, L=83-101 см, XL= 89-110 см, XXL=103-124 см, XXXL=148-158 см, XXXXL=159-170 см.

СС № РОСС CN.АЯ35.А03151

Цена с оплатой при получении на почте за 1 комплект -1190 руб.; При заказе от 2 комплектов - 990 руб. за 1 комплект

На правах рекламы

КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ ДОСТАВКИ ГАРАНТИРОВАНА!

Сделать заказ на товары и каталоги вы можете по тел.: 8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 40-98-05. Или написав по адресу: 610000, г.Киров, а/я 30, отдел 53-0303.

www.ksin.ru

ПОКУПАЯ У НАС, ВЫ ЗАЩИЩЕНЫ ОТ ПОДДЕЛОК!

ДОСТАВКА ПО РОССИИ БЕСПЛАТНО!

Вермишель под крышкой

Мне частенько приходится обедать не дома. Мама целый день на работе, а я с утра в школе, потом в музыкальной, за ней тренировка по легкой атлетике, так что просто некогда забежать домой покушать. Но помню два случая, когда пришлось самой быстренько, на ходу приготовить что-то съестное.

Один раз мы с подружкой просто пожарили кусочки хлеба на обычном маргарине. В другой раз я вспомнила, как мама разжаривает на сковороде макароны, вбивает туда пару яиц — и блюдо готово. Так и решила сделать. Раскалила сковороду, налила в нее масло и высыпала из пачки вермишель, еще и крышкой прикрыла. Минут через пять стала недоумевать: почему же вермишель не разбухает? Ага, все дело в яйцах! Следом на сковородку пошли яйца, причем я старательно все хорошо размешивала. Но в итоге блюдо так и осталось несъедобным.

Зато вечером я открыла Америку: макароны-то, оказывается, надо было предварительно отварить! Этот случай моя мама вспоминает до сих пор и все смеется.

Виктория Шепитько,
г. Каменск-Шахтинский

Супчик с сюрпризом

Как-то приехала я на каникулы к бабушке. Мне было тогда 11 лет, но я уже умела немного готовить. Вот и решили мы с подружкой сварить супчик под моим руководством. Нашли в морозилке курочку. Я с видом знатока сказала, что хорошо бы суп сварить на родниковой воде. Подруга ответила, что родниковой воды у них много, папа привез. Действительно, на кухне стояли три большие канистры. Кое-как наклонили одну из них и налили воды в кастрюльку. "Как-то странно пахнет эта родниковая вода", — подумала я. Поставили кастрюлю с курицей на плиту и вышли. Минут через 10, решив снять пенку, вернулись в кухню и остолбенели: вода в кастрюле горит! Оказывается, вместо родниковой воды мы налили спирт. Мы очень испугались — дули, поливали водой, ничего не помогало! Спасибо соседке — пришла и потушила огонь. Потом весь день мы с подружкой проветривали квартиру — ну и запашок был!

Эльвира Галиева,
г. Набережные Челны

Первый пирожок

Готовить я научилась еще в детстве: мама всегда поощряла мое желание помочь ей на кухне. Уже в возрасте 6 лет я впервые сварила суп-харчо и приготовила плов из тушенки. Ну а дальше начались настоящие кулинарные эксперименты.

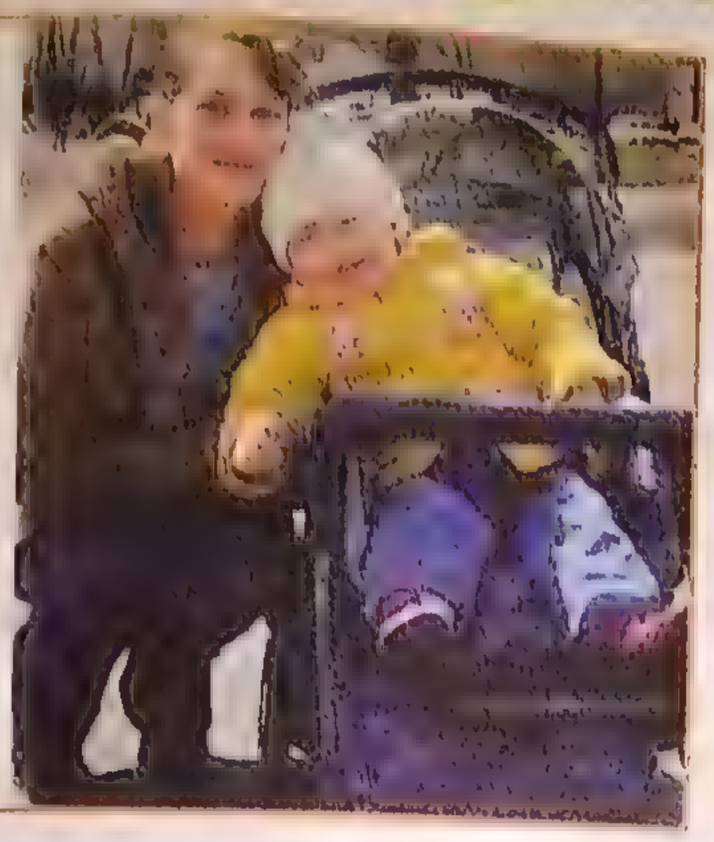
Мне очень нравился мамин клубничный пирог. Как-то раз, когда мамы не было дома, мне захотелось его испечь. Открываю кулинарную книгу, нахожу рецепт и начинаю замешивать тесто. Добавила все по рецепту и тут вижу, что сахара надо взять 0,5 стакана. Что такое десятичные дроби, я тогда еще не знала, ну и положила... 5 стаканов сахара. В итоге вместо клубничного пирога получился ирис. Он всем еще так понравился тогда! Теперь я уже не помню этот рецепт, но когда мы собираемся с родителями, то часто вспоминаем эту историю.

Ирина Додильная,
г. Майкоп

КОНКУРС!

Расскажи нам свою забавную историю! За ее публикацию ты получишь приз — 300 руб.

ЧИТАЙ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:



Быстрый салат

Москвичка Татьяна Чванова воспитывает маленькую дочку. Когда у нее выдается свободная минутка, она делает "Самый быстрый" салат.

Бефстроганов из печени

Ирина Горева из Воронежа делает бефстроганов из печени. Готовится быстро, получается очень вкусно. Особенно с картофельным пюре и маринованными огурчиками. Убедитесь в этом сами!

Лакомство для мужа

Екатерина Стеклова из Ульяновской области очень любит готовить. Недавно она вышла замуж и теперь балует мужа своим любимым блюдом "Курочка в раю".

Творог плюс чернослив

Из творога готовят много вкусных блюд. Евгения Якуба печет великолепную творожную запеканку с курагой и черносливом. Попробуйте приготовить по ее рецепту!

Апрельский номер "Люблю готовить!" поступит в продажу 4 апреля.

Наши победители (март)

Абраменок О., г. Молодечно; **Андреева А.**, г. С.-Петербург; **Андронова Ю.**, г. Ессентуки; **Анисимова Л.**, г. Мончегорск; **Анцифирова А.**, г. Мичуринск; **Артамонова Н.**, г. Стерлитамак; **Ахметов В.**, г. Москва; **Ахметшина С.**, г. Челябинск; **Балова У.**, г. Ярославль; **Блохина В.**, г. Тверь; **Брунчукова М.**, г. Ханты-Мансийск; **Булаева Н.**, С.-Петербург; **Вантеева О.**, г. Н. Новгород; **Гилина Э.**, г. Новокузнецк; **Гвоздева М.**, г. С.-Петербург; **Гонтарь Е.**, г. С.-Петербург; **Гончарова М.**, г. Москва; **Голованова Л.**, г. Кировск; **Гришина Н.**, г. Москва; **Данилина О.**, г. Ногинск; **Дмитриева Е.**, г. Павловский Посад; **Домрачева Л.**, г. Советск; **Дорошенко Е.**, г. Таганрог; **Ерещенко С.**, Ростовская обл.; **Жеребненко Н.**, г. Самара; **Зимина А.**, г. Архангельск; **Ждамихова Е.**, г. Новомосковск; **Ершикова Ю.**, г. Саранск; **Естехина Ю.**, г. Ревда; **Иваниадзе Н.**, Московская обл.; **Иванищева И.**, г. Зарайск; **Иванова Е.**, г. Котлас; **Иванова Л.**, г. Ставрополь; **Исаева Л.**, г. Коломна; **Капалова Р.**, г. Казань; **Крицкая А.**, г Краснодар; **Ковшун О.**, г. Шахты; **Конина Ю.**, г. Дзержинск; **Конькова Е.**, г. Рязань; **Коренева А.**, г. Кострома; **Королева И.**, г. Смоленская обл.; **Косинова И.**, г. Н. Новгород; **Круглова Л.**, г. Ржев; **Кузнецова Е.**, г. Кувалдык; **Кузнецов С.**, г. Красноярск; **Купцова Т.**, г. Москва; **Кучеренко М.**, Ростовская обл.; **Лакеева А.**, г. Тверь; **Матрос Н.**, Краснодарский край; **Михайлова Т.**, г. Оренбург; **Мишина О.**, г. Пенза; **Моллошихова Н.**, Ставропольский край; **Наумова Л.**, г. Пенза; **Нигматуллина Ф.**, г. Зеленодольск; **Николаева З.**, г. Москва; **Озерова О.**, г. Воронеж; **Орлова Л.**, г. Орехово-Зуево; **Орлов В.**, г. Орехово-Зуево; **Осинкина Ю.**, г. Ейск; **Панпура Н.**, г. Кингисепп; **Певченко Т.**, Тульская обл.; **Переверзева Н.**, г. Лодейное Поле; **Писаренко Е.**, г. Балаково; **Подкорытова Э.**, г. Владивосток; **Попова О.**, Удмуртия; **Потапова А.**, Московская обл.; **Пруцкова К.**, г. Кстово; **Пустовал Л.**, г. Бобров; **Романова Л.**, г. Подольск; **Рулякова Е.**, г. Ставрополь; **Русакова В.**, г. Ангарск; **Ручникова А.**, г. Воронеж; **Семичева Е.**, г. Тула; **Синяткина Е.**, г. Воронеж; **Соколов С.**, г. С.-Петербург; **Сохацкая Е.**, г. Уфа; **Текутьев В.**, г. Новосибирск; **Тетерина Ю.**, г. Выборг; **Третьякова Н.**, г. Кимры; **Трифонов В.**, г. Москва; **Трофимова Е.**, г. С.-Петербург; **Улитина Д.**, г. Новосибирск; **Феринтер И.**, Ростовская обл.; **Филимонова Е.**, г. Радужный; **Фитц Е.**, г. Лиски; **Чеботарь А.**, г. Дзержинск; **Шалгинских Л.**, Московская обл., **Шамгунова Г.**, г. Казань; **Шапкина А.**, г. Жуковский; **Шаранова О.**, г. Магнитогорск; **Шарифуллина Э.**, г. Набережные Челны; **Шашиша Д.**, г. Н. Новгород; **Шепитько Г.**, г. Каменск-Шахтинский; **Шутова В.**, г. Юрга; **Экомасова В.**, г. Новороссийск; **Юмагулова О.**, Владимирская обл.; **Яричук В.**, г. Тихорецк; **Ястребова М.**, г. Новочеркасск.

ДО ВСТРЕЧИ!

Все блюда этого номера:

Закуски

ГОРЯЧИЕ

- тортик "Тыковка" — стр. 6
- фальшивые пирожки — 18
- пицца "Скороспелка" — 29
- пицца с грибами и ветчиной — 31
- горячие бутерброды — 31
- блины гречневые от прабабушки — 75
- терики с грибами — 78
- пицца "Царица" — 79
- пицца с овощами — 81

ХОЛОДНЫЕ

- маринованные шампиньоны — 4
- рулетик "Очарование" — 7
- закуска из перцев "Радуга" — 7
- ананас с креветками — 13
- бутерброды "Очень просто" — 19
- рулеты из ветчины — 23
- кальмары "Нежные" — 23
- лососевый мусс — 24
- форшмак по-нижегородски — 29
- фаршированная тыква — 77
- торт "Слоеное великолепие" — 81
- заливное из курицы и яиц — 87

САЛАТЫ

- салат "Интересный" — 76
- салат из свеклы по-китайски — 78
- салат "Времена года" — 80
- салат "Пикантный" — 82
- салат "Огненный кабанчик" — 83

С ПТИЦЕЙ

- салат "Подсолнух" — 4
- салат "Весенний" — 13
- салат "Шапка Мономаха" — 15
- салат "Амурный" — 24
- салат "Дамский каприз" — 24
- салат "Юбилейный" — 72
- салат "Заморское чудо" — 79

С ГРИБАМИ

- салат с сушеными грибами — 5
- салат "Проще простого" — 76

ФРУКТОВЫЕ

- салат "Быстрый" — 30
- фруктовый салат с ликером — 25
- салат "Волшебство" — 33

ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ

- салат "Морской" — 7
- салат Наедине с тобой" — 14
- салат "Морской каприз" — 15
- салат "Барракуда" — 19

Первые блюда

- супчик с потрошками — 17
- суп "Кудрявый" — 18
- сырный супчик — 30
- суп "Краковский" — 79
- молочный суп с умачом — 85

Вторые блюда

ИЗ ПТИЦЫ

- гульчехра — 5
- очумелые ножки "Елки-палки" — 13
- цыпленок с яблоками в вине — 17
- котлеты "Фантастика" — 27
- куриная печень в сметане — 73

МЯСНЫЕ

- печень по-романовски — 81
- мясо в духовке — 6
- сосиски "Сюрприз для любимой" — 11
- шашлык на шпажках — 14
- отбивные в грецких орехах — 22
- жаркое из кролика — 22
- свинина с черносливом — 23
- сосиски с сыром — 25
- котлетки непредсказуемые — 29
- ежики аппетитные — 30

РЫБНЫЕ

- горбуша по-приморски — 73
- горбуша "Царская" — 8
- окунь, запеченный с шампиньонами — 15
- красная рыба под сырным соусом — 20
- фаршированная рыба по-татарски — 26

ИЗ ОВОЩЕЙ

- тыква с омлетом — 84
- фасоль, запеченная с яйцом — 5
- капустные оладьи — 9
- чечевица с тушенкой — 17
- котлетки морковные — 18
- голубцы ленивые — 77
- картофельные ватрушки — 77
- запеканка "Золотая рыбка" — 83

ИЗ ЯИЦ

- омлет для любимой — 86
- табия — 12
- яичница с помидорами — 85

ИЗ КРУП И МАКАРОН

- гречневая каша с грибами — 80
- голубцы из гречки — 74

Десерты

- сметанно-фруктовый десерт — 75
- кызыл эремсек — 83
- шоколадный мусс — 84
- суфле лимонное — 89
- пирожное "Рафаэлло" — 90
- домашняя помадка — 90

Выпечка

- банановый пирог — 91
- "Быстрый наполеон" — 15
- пирог "Для мамы" — 19
- творожные конвертики — 28
- творожное пирожное — 31
- торт "Калейдоскоп" — 73
- торт "Вдохновение" — 88
- манник-стаканник — 89
- торт "Праздник" — 89
- пирожное "Снежки" — 90
- торт "Опавшие листья" — 91

Сладости

- конфеты "Ассорти" — 82

Напитки

- "Айран" — 85

№3/2007

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ!

Газета выходит ежемесячно
Главный редактор и издатель:
Инна Корниенко
Адрес редакции: Россия, 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4
Телефон: (495) 787-94-34
Для писем: 127521, Москва, а/я 60, gotovte@burda.ru
Учреждено и издается
ЗАО "Издательский дом "Бурда"
Адрес издателя: Россия, 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4
www.burda.ru
Директор по рекламе: Наталья Пушкина, n.pushkina@burda.ru
(495) 787-94-00
Отдел рекламы: тел./факс (495) 797-98-48, (495) 797-98-47
Менеджеры по рекламе:
Виктория Тропинская, tropinskaya@burda.ru
Инна Прокопьева, i.prokopieva@burda.ru
Наталья Авраменко, n.avramenko@burda.ru
Отдел распространения:
(495) 797-45-60, vertrieb@burda.ru
Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охраны культурного наследия. Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-23421 от 21.02.2006.

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. Все права принадлежат издателю и учредителю – ЗАО "Издательский дом "Бурда". Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции.

Пересылая тексты, фотографии и другие графические изображения, отправитель выражает тем самым свое согласие на использование присланных текстов, фотографий и других графических изображений в изданиях ЗАО "Издательский дом "Бурда" и других издательств концерна "Бурда". Присланные тексты, фотографии и другие графические изображения не возвращаются.

Отпечатано в типографии ООО "Полиграф", г. Москва, Волоколамское шоссе д. 4 ГУК МАИ сектор Б, тел. 785-57-33.
Время передачи в печать: 13.02.2007.
Дата выхода в свет: 03.03.2007.
Тираж: 800 000 экз.
Цена свободная.

...ем
...Издателю
...репечатка и любое использова-
...ние материалов возможны только с пись-
менного разрешения редакции.
Пересылая тексты, фотографии и другие
графические изображения, отправитель
выражает тем самым свое согласие на ис-
пользование присланных текстов, фото-
графий и других графических изображе-
ний в изданиях ЗАО "Издательский дом
"Бурда" и других издательств концерна
"Бурда". Присланные тексты, фотографии
и другие графические изображения не воз-
вращаются.

Отпечатано в типографии ООО "Полстар",
г. Москва, Волоколамское шоссе, д. 4 ГУК
МАИ сектор Б, тел. 785-57-33.
Время передачи в печать: 13.02.2007.
Дата выхода в свет: 03.03.2007.
Тираж: 800 000 экз.
Цена свободная.

ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ!

Анкета

3/2007

Дорогая читательница!
Предлагаем ответить на вопросы анкеты. Твое участие поможет сделать наш общий журнал более интересным и разнообразным!

1. Твой возраст? ___ *лет*

2. Где ты живешь?
☐ *город* ☐ *районный центр (село)*

3. Сколько раз в неделю ты готовишь?
___ *раз*

4. На сколько человек ты обычно готовишь?
На ___ *человек*

5. Сколько денег в месяц ты тратишь на покупку продуктов?
☐ *меньше 3000 руб.*
☐ *3000 – 6000 руб.*
☐ *6000 – 12 000 руб.*
☐ *больше 12 000 руб.*

6. Как часто ты покупаешь "ЛГ!"?
☐ *каждый месяц*
☐ *раз в несколько месяцев*
☐ *это первый раз*

8. Какие продукты в марте ты используешь чаще всего?

9. Пробовала ли ты что-нибудь приготовить по рецепту, взятому из "Люблю готовить!"? Все ли получилось?
☐ *да, все получилось*
☐ *получилось не все*
☐ *еще не пробовала*

10. Какие рубрики показались тебе наиболее интересными?

11. О чем еще ты хотела бы узнать из журнала? Какие темы добавила бы?

7. Какие высказывания о "Люблю готовить!", по твоему мнению, справедливы?

	Полностью согласна	Частично согласна	Совсем не согласна
Приготовление блюд описано весьма понятно	☐	☐	☐
Продукты, указанные в рецептах, легко купить	☐	☐	☐
Рецепты соответствуют сезону	☐	☐	☐
В журнале легко ориентироваться	☐	☐	☐
Журнал очень полезный и практичный	☐	☐	☐
В журнале слишком много фотографий	☐	☐	☐
Я охотно принимаю участие в конкурсах журнала	☐	☐	☐
Я доверяю рецептам в журнале	☐	☐	☐
Рецепты, проверенные и приготовленные редакцией, особенно интересны	☐	☐	☐

Присылай анкету по адресу: 127521, г. Москва, а/я 60, "Люблю готовить!"

КОНКУРСНЫЙ КУПОН

Для участия в конкурсе заполни этот купон, приложи к нему рецепт со снимком блюда и свою фотографию (с обратной стороны обязательно напиши, кто на ней изображен) и вышли в редакцию по адресу: 127521, г. Москва, а/я 60, "Люблю готовить!". Или пришли рецепты, фото и данные, указанные в купоне, по электронному адресу: gotovte@burda.ru

Если найдешь свой рецепт в одном из номеров "Люблю готовить!", получишь приз от редакции — 300 рублей почтовым переводом.

Убедительная просьба заполнять купон печатными буквами.

Укажи рубрику	Впиши название рецепта/рассказа
1	
2	
3	
4	
5	

Фамилия

Имя

Отчество

Дата рождения

число месяц год

Серия и номер паспорта

Кем и когда выдан паспорт

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс

Область

Населеный пункт

Улица

№ дома

№ корпуса

№ квартиры

Настоящим заявляю о своем согласии на хранение, обработку и передачу моих персональных данных ЗАО "Издательский дом "Бурда" третьим лицам. Кроме того, я согласен/согласна получать рекламу по сетям электронной связи и по почте.

3/2007

КАЛИТВА
KALITVA
Мы дарим уют!
www.kalitva-posuda.ru

ЯЦ ГОД

АЙ-ФРИ МЕЛОДИИ+РЕАЛТОНЫ/MP3

Любая мелодия из этого раздела доступна как Реалтон/mp3, полифония и монофония
В коде мелодии замени X на:
1 для заказа моно-мелодии Nokia или Samsung.
2 для моно-мелодии Siemens
3 для моно-мелодии SonyEricsson
4 для полифонической мелодии
и отправь код на номер 4446.
Для заказа реалтона/Mp3 замени X на 5 и отправь код на 4448.

НОВИНКИ
Танцуй. Звери X4080764
Фонари. Город 312 X4080722
Были танцы. Бьянка X4080674
Прости. Чай вдвоем X4080697
Почему же DJ Дождик X4080702
Т/с "Кадетство" (Корни) X4080660
Капали слезы. Жуков Сергей X4080827
Миллион долларов США. Серега X4080808

МОБИЛЬНЫЙ ХИТ-ПАРАД
X4078100 Виа Гра. Л.М.Л
X4077624 "Бумер 2". Свобода
X4077998 Город 312. Останусь
X4077773 Фактор 2. Красавица
X4078136 Челси. Самая любимая
X4078303 DJ Дождик. Я ненавижу
X4078200 Т/с "Кадетство". Ранетки
X4078256 Лигалайз. Будущие мамы
X4077756 X-Mode. В мире животных
X4078026 Серега. Возле дома твоего
X4077894 Аидамир Мугу. Черные глаза
X4077971 Савичева Юля. Как твои дела
X4077661 Тальков Игорь. Летний дождь
X4077929 Многоточие. В жизни так бывает
X4078156 Т/с "Не родись красивой". Вижу тебя
X4078270 Дискотека Бавария. Если хочешь накраться
X4077935 Даниеко Виктория. Я просто сразу от тебя уйду

НАШИ ФИЛЬМЫ
А напоследок я скажу. К/ф "Жестокий романс" X4078400
Не вешать нос. К/ф "Гардемарины вперед!" X4078959
Госпожа удача. К/ф "Белое солнце пустыни" X4078922
Бу-Ра-Ти-Но. К/ф "Приключения Буратино" X4078894
Ланфрен-Ланфра. "Гардемарины вперед!" X4078760
Вальс. "Мои ласковый и нежный зверь" X4078864
Позвони мне, позвони. К/ф "Карнавал" X4078912
Судьба (основная тема). "Бумер-2" X4078470
К/ф "Служебный роман" (Ремикс) X4078620
Девятая рота. К/ф "Девятая рота" X4078609
На пороге неба. К/ф "Волкодав" X4078399
Вне зоны доступа. "Питер ФМ" X4078461
Кинг ринг. К/ф "Бой с тенью" X4078643
Лебединая. "Бой с тенью" X4078696
(Dance version) К/ф "Жара" X4078332
Тема дороги. "Бумер" X4078535
Мобильник. "Бумер" X4078938

ЗАКАЖИ [redacted] РЕАЛТОН/MP3 » ВТОРОЙ ПОЛУЧИ В ПОДАРОК

ШАНСОН
X4080424 Мурка
X4080466 Бутырка. Икона
X4080399 Дюмин А.. Пацаны
X4080533 Круг Михаил. Кресты
X4080493 Круг Михаил. Кольщик
X4080415 Бутырка. Запахло весной
X4080645 Бутырка. Бутырская тюрьма
X4080304 Наговицын Сергей. Белый снег
X4080446 Круг Михаил. Владимирский централ

РУССКИЕ ХИТЫ
X4079645 Reflex. Танцы
X4079652 Массква. 7 этаж
X4079667 Фактор 2. Война
X4079947 Серега. Черный бумер
X4079876 Звери. РайоныКварталы
X4079640 Непара. Плачь и смотри
X4079674 А Сорти. Красивая любовь
X4079539 Звери. До скорой встречи
X4079626 Дыши. Взгляни на небо (Дыши)
X4079368 Фактор 2. Ты осталась одна
X4079509 Мисальчик Юля. Лебедь белая
X4079437 Аидамир Мугу. Черные глаза (remix)
X4079510 Зара (Фабрика 6). Любовь - красавица
X4079533 Солнышко (Фабрика 6). Сердце - магнит
X4079600 Пьяные животные. В мире пьяных животных

ЗАРУБЕЖНЫЕ ХИТЫ
Ninanajna. Elena Risteska (Македония) X4079198
Leva s Poka DJ Slon mix. Lorduma X4079331
Every Single Day. Benassi Bros X4079237
Love Me... Love Me. ... Arsenium X4079170
Satisfaction. Benny Benassi X4078992
I Like It. Narcotic Thrust X4079090
Kuzu-Kuzu. Tarkan X4079040
Mama Ma. In-Grid X4079305
Kyle. Akcent X4079199

ПОПУЛЯРНЫЕ
Песня Коня. М/ф "Алеша Попович и Тугарин Змей" X4080197
Песенка Мамонтенка. М/ф "Мама для мамонтенка" X4079978
Песенка про зайцев. К/ф "Бриллиантовая рука" X4080125
Основная тема. М/ф "Ледниковый период 2" X4080224
Если в сердце живет любовь. Савичева Юля X4080214
Dus Bahane. Индийская народная музыка X4080287
Песенка о лете. М/ф "Дед Мороз и лето" X4080172
Полет шмеля. Римский-Корсаков X4080068
Три белых коня. К/ф "Чародеи" X4079991
Вижу тебя. Высотская Алена X4080215
Т/с "Моя прекрасная няня" X4080258
Лунная соната. Бетховен X4080120
Симфония №40. Моцарт X4079962
Рома, извини. Звери X4080237
Фламенко. Дидюля X4080266

АЙ-ФРИ МЕЛОДИИ [redacted] Отправь код на номер 4446

Внимание! В коде мелодии обязательно замените X на цифру 1 для монофонии Nokia или Samsung, 2 для монофонии Siemens, 3 для монофонии SonyEricsson, 4 для полифонии Nokia, Siemens, SonyEricsson, Panasonic, Alcatel, Motorola, LG, Philips, Pantech, Sagem MyX и прочих, поддерживающих загрузку мелодии через WAP

РЕКОМЕНДУЕМ
X2821553 Usher. Yeah!
X2821571 Madonna. Sorry
X2821558 Arash. Boro Boro
X2821550 50 Cent. In Da Club
X2821563 Shakira. La Tortura
X2821562 50 Cent. Candy Shop
X2821545 Eagles. Hotel California
X2821547 Europe. Final Countdown
X2821572 Enigma. Return to Innocence
X2821577 James Last. Одинокий пастух
X2821574 Билан Дима. Never Let You Go
X2821551 Т/с "Бандитский Петербург"
X2821570 Нэнси. Дым сигарет с ментолом
X2821567 Шелер Михаил. За глаза твои карие
X2821548 Modern Talking. You're My Heart You're My Soul

НОВИНКИ
Коламбия пикчерз. Банд'Эрос X2821684
Sexyback. Justin TimBerlake X2821717
Без суеты. Меладзе Валерий X2821689
Somebody's Watching Me. Beatfreakz X2821694
Hips Don't Lie. Shakira feat Wyclef Jean X2821679
London Bridge. Fergie (Black Eyed Peace) X2821677
Клубная зона. Карина/Доминик Джокер X2821673
Невозможное возможно. Билан Дима X2821664
My love. Justin Timberlake X2821656
Chon Chon. Arash/Aneela X2821701
Buttons. Pussicat Dolls X2821695
Цветок и нож. Виа Гра X2821678
Еще люблю. А-Студио X2821669
Come Closer. Tarkan X2821699
Loves Me Not. Тату X2821709
Отпускаю. Максим X2821662
Жизнь. Лигалайз X2821663
Я лечу. Валерия X2821702
Jump. Madonna X2821676
Маки. Чили X2821655

ЗАРУБЕЖНЫЕ ФИЛЬМЫ
X2821596 James Bond 007
X2821582 "Профессионал"
X2821578 "Mortal Kombat"
X2821587 К/ф "Твин-Пикс"
X2821604 М/ф "Гарфилд-2"
X2821601 "Красотка". Pretty woman
X2821598 "Миссия невыполнима-3"
X2821591 "Титаник". My Heart Will Go On
X2821603 "Мадагаскар". I Like To Move It
X2821580 "9 1/2 недель". You can leave your hat on

НАШИ ХИТЫ
Так устроен этот мир (Never...). Билан Дима X2821607
Если хочешь остаться. Дискотека Авария X2821648
Малинки. Дискотека Авария/Фриске X2821608
Обмани, но останься. Виа Гра X2821614
Это была любовь. Билан Дима X2821620
Белые розы. Ласковый май X2821649
Пошлю его на... Лолита X2821647
Романтика. Фабрика X2821639
Нежность. МакSим X2821624
All About Us. Тату X2821617

НЕ НАШЕЛ НИЧЕГО ИНТЕРЕСНОГО? отправь 9 на 4449
ПОЛУЧИ ДОСТУП К ПОЛНОМУ КАТАЛОГУ МЕЛОДИЙ, ЗВУКОВ, MP3

АЙ-ФРИ ЗВОНКИ [redacted] Отправь код на номер 4446

Выберите все, что нравится из лучших голосовых звонков – отправьте ZV на 4449
Реалтоны во всех форматах

ГОВОРЯЩИЙ ТЕЛЕФОН
88572940 Это твой телефон говорит
88566919 Смс, смс (идиотский смех)
88569103 Ля-ля-ля, СМС-очка пришла!
88566917 Любимая моя, возьми трубку
88572937 Опять звонит этот придурок!
88569108 Послушай, тебе кто-то звонит
88569102 Ваше превосходительство!! Звонят-с!
88572945 Буду петь фальшиво, пока не ответишь
88572947 Пьяный телефон. Гав. Мяу. Тьфу! Дзынь!
88572946 Доброфон. Смска пришла. Читай, щекотно же!

МОДНЫЕ ЗВОНКИ
Меня задолбало трезвонить! Говорящий телефон 88572948
Трубку возьми! Пабазалить нада! Шепелявый 88572961
Я так соскучилась. Пожалуйста, ответь. 88572973
Звоночек примите! Мобильный секретарь 88572960
Шеф, Вам звонят! Мобильная секретарша 88572963
Рыбо мое, не бери трубку! Милко 88572966
Заводной смех поросенка 88572953
Рота, подъем! Будильник 885729[redacted]
Смех бешеной коровы 88572950
Свист дельфина 88572952
Мяуканье кошки 88572951
Пение птиц 88572959

Хочешь услышать, как звучат голосовые звонки - набери 0878.
Убедись, что твой телефон поддерживает звонок.

ЗАКАЖИ ЗВОНОК › получи второй В ПОДАРОК!

WAP.I-FREE.RU
i-FREE
МОБИЛЬНАЯ МОДА

АЙ-ФРИ ТЕМЫ [redacted] Отправь код на номер 4448

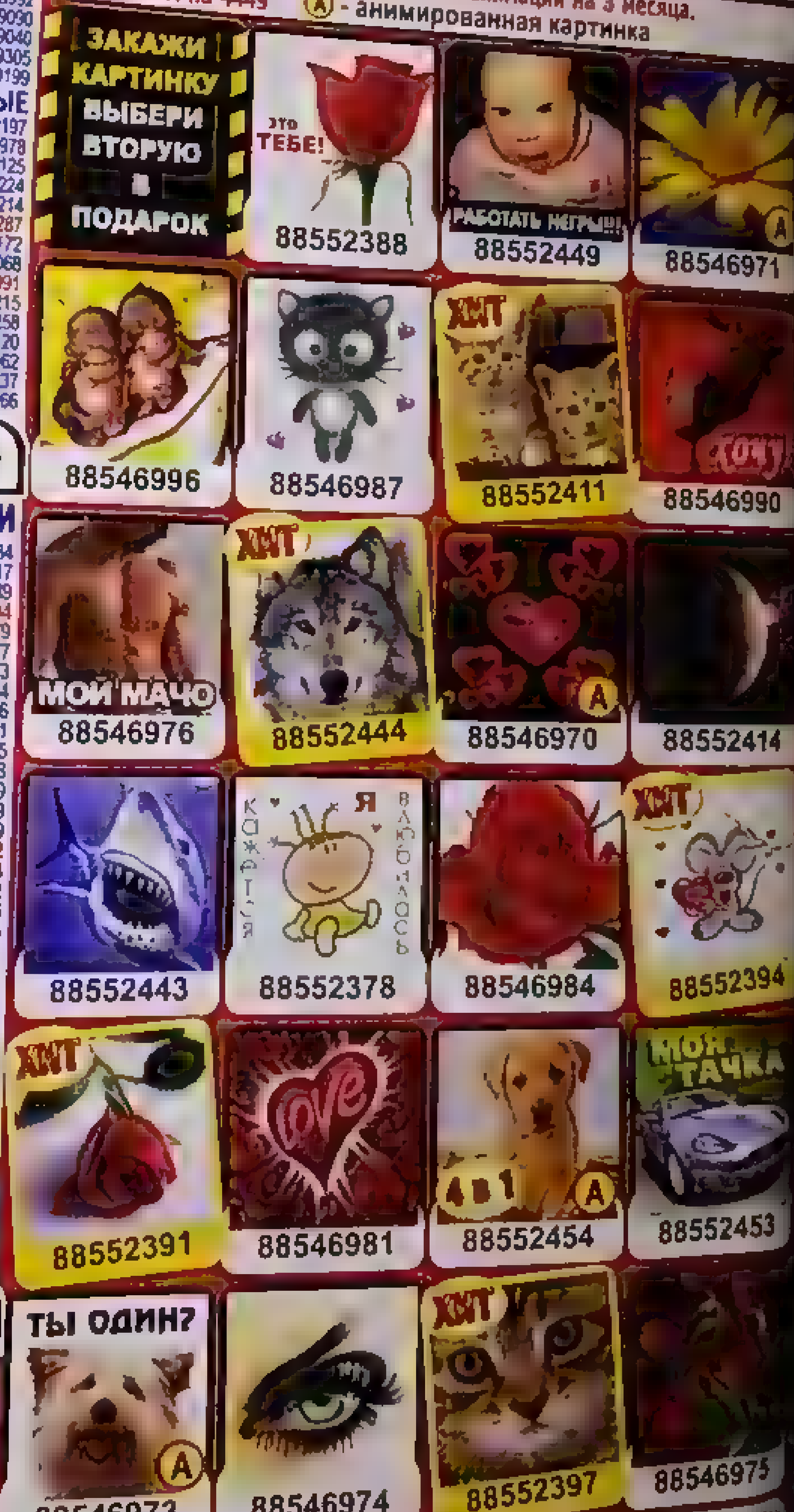
Твой телефон будет в твоем стиле. Фон, значки, индикаторы и окна станут такими, какими ты их захочешь увидеть.

00334960 00334963 00334961 00334962

АЙ-ФРИ КАРТИНКИ [redacted] Отправь код на номер 4446

Получи доступ к тысячам картинок и анимаций на 3 месяца. Отправь А на 4449
(А) - анимированная картинка

ЗАКАЖИ КАРТИНКУ ВЫБЕРИ ВТОРУЮ В ПОДАРОК



88552388 88552449 88546971
88546996 88546987 88552411 88546990
88546976 88552444 88546970 88552414
88552443 88552378 88546984 88552394
88552391 88546981 88552454 88552453
88546973 88546974 88552397 88546975

Подробная инструкция, стоимость услуг, список поддерживаемых моделей и полный каталог - на www.i-free.ru [illegible] Служба поддержки: support@i-free.ru, Россия: 07242 (с моб. тел.) (495) 740 48 55 [illegible] Стоимость запроса на номер 4443 составляет $0.15, на 4444 - $0.30, на 4445 - $0.60, на 4446 - $0.99 [illegible] $2 (аб. МегаФон - 90 руб.), на 4449 - $3 (аб. МегаФон - 120 руб.) [illegible] номер 07242 - $0.17 по курсу ЦБ РФ без учета НДС. [illegible] После отправки сообщения на короткий номер вам придет wap-ссылка [illegible] даете согласие на получение дополнительной информации по услугам Ай-Фри [illegible] 3 месяца с момента выхода издания.

На правах рекламы

АЙ-ФРИ МЕЛОДИИ+РЕАЛТОНЫ/MP3

Любая мелодия из этого раздела доступна как Реалтон/mp3, полифония и монофония.
В коде мелодии замени х на:
1-для заказа моно-мелодии Nokia или Samsung,
2-для моно-мелодии Siemens,
3-для моно-мелодии SonyEricsson,
4-для полифонической мелодии
и отправь код на номер 4446.
Для заказа реалтона/Mp3 замени X на 5
и отправь код на 4448.

МОБИЛЬНЫЙ ХИТ-ПАРАД

X4078100 **Виа Гра.** Л.М.Л.
X4077624 **"Бумер 2".** Свобода
X4077998 **Город 312.** Останусь
X4077773 **Фактор 2.** Красавица
X4078136 **Челси.** Самая любимая
X4078303 **DJ Дождик.** Я ненавижу
X4078200 **Т/с "Кадетство".** Ранетки
X4078256 **Лигалайз.** Будущие мамы
X4077756 **X-Mode.** В мире животных
X4078026 **Серега.** Возле дома твоего
X4077894 **Айдамир Мугу.** Черные глаза
X4077971 **Савичева Юля.** Как твои дела
X4077661 **Тальков Игорь.** Летний дождь
X4077929 **Многоточие.** В жизни так бывает
X4078156 **Т/с "Не родись красивой".** Вижу тебя
X4078270 **Дискотека Бавария.** Если хочешь нажраться
X4077935 **Дайнеко Виктория.** Я просто сразу от тебя уйду

НОВИНКИ

Танцуй. Звери X4080764
Фонари. Город 312 X4080722
Были танцы. Бьянка X4080674
Прости. Чай вдвоем X4080697
Почему же. DJ Дождик X4080702
Т/с "Кадетство" (Корни) X4080660
Капали слезы. Жуков Сергей X4080827
Миллион долларов США. Серега X4080808

НАШИ ФИЛЬМЫ

А напоследок я скажу. К/ф "Жестокий романс" X4078400
Не вешать нос.... К/ф "Гардемарины вперед!" X4078959
Госпожа удача. К/ф "Белое солнце пустыни" X4078922
Бу-Ра-Ти-Но. К/ф "Приключения Буратино" X4078894
Ланфрен-Ланфра. "Гардемарины вперед!" X4078760
Вальс. "Мой ласковый и нежный зверь" X4078864
Позвони мне, позвони. К/ф "Карнавал" X4078912
Судьба (основная тема). "Бумер-2" X4078470
К/ф "Служебный роман" (Ремикс) X4078620
Девятая рота. К/ф "Девятая рота" X4078609
На пороге неба. К/ф "Волкодав" X4078359
Вне зоны доступа. "Питер ФМ" X4078461
Кинг ринг. К/ф "Бой с тенью" X4078643
Лебединая. "Бой с тенью" X4078696
(dance version). К/ф "Жара" X4078332
Тема дороги. "Бумер" X4078525
Мобильник. "Бумер" X4078938

ЗАКАЖИ РЕАЛТОН/MP3 >>> ВТОРОЙ ПОЛУЧИ В ПОДАРОК

ШАНСОН

X4080424 Мурка
X4080466 **Бутырка.** *Икона*
X4080399 **Дюмин А..** *Пацаны*
X4080533 **Круг Михаил.** *Кресты*
X4080493 **Круг Михаил.** *Кольщик*
X4080415 **Бутырка.** *Запахло весной*
X4080645 **Бутырка.** *Бутырская тюрьма*
X4080304 **Наговицын Сергей.** *Белый снег*
X4080446 **Круг Михаил.** *Владимирский централ*

ЗАРУБЕЖНЫЕ ХИТЫ

Ninanajna. **Elena Risteska (Македония)** X4079198
Leva's Polka DJ Slon rmx. **Loituma** X4079331
Every Single Day **Benassi Bros** X4079237
Love Me.. Love Me **Arsenium** X4079170
Satisfaction. **Benny Benassi** X4078992
I Like It. **Narcotic Thrust** X4079090
Kuzu-Kuzu. **Tarkan** X4079040
Mama Mia. **In-Grid** X4079005
Kylie **Akcent** X4079139

РУССКИЕ ХИТЫ

X4079645 **Reflex.** Танцы
X4079652 **Массква.** 7 этаж
X4079667 **Фактор 2.** Война
X4079947 **Серега.** Черный бумер
X4079876 **Звери.** РайоныКварталы
X4079640 **Непара.** Плачь и смотри
X4079674 **А Сорти.** Красивая любовь
X4079539 **Звери.** До скорой встречи
X4079626 **Дыши.** Взгляни на небо (Дыши)
X4079368 **Фактор 2.** Ты осталась одна
X4079509 **Михальчик Юля.** Лебедь белая
X4079437 **Айдамир Мугу.** Черные глаза (remix)
X4079510 **Зара (Фабрика 6).** Любовь - красавица
X4079533 **Согидиана (Фабрика 6).** Сердце - магнит
X4079600 **Пьяные жЫвотные.** В мире пьяных животных

ПОПУЛЯРНЫЕ

Песня Коня. **М/ф "Алеша Попович и Тугарин Змей"** X4080197
Песенка Мамонтенка. **М/ф "Мама для мамонтенка"** [illegible]
Песенка про зайцев. **К/ф "Бриллиантовая рука"** X4080125
Основная тема. **М/ф "Ледниковый период 2"** X4080224
Если в сердце живет любовь. **Савичева Юля** X4080214
Dus Bahane. **Индийская народная музыка** [illegible]
Песенка о лете. **М/ф "Дед Мороз и лето"** X4080172
Полет шмеля. **Римский-Корсаков** X4080068
Три белых коня. **К/ф "Чародеи"** [illegible]
Вижу тебя. **Высотская Алена** X4080215
Т/с **"Моя прекрасная няня"** [illegible]
Лунная соната. **Бетховен** X4080129
Симфония №40. **Моцарт** X4079962
Рома, извини. **Звери** X4080237
Фламенко. **Дидюля** X4080256

Отправь код на номер 4446

АЙ-ФРИ МЕЛОДИИ

Внимание! В коде мелодии обязательно замените X на цифру 1 для монофонии Nokia или Samsung, 2 для монофонии Siemens, 3 для монофонии SonyEricsson, 4 для полифонии Nokia, Siemens, SonyEricsson, Panasonic, Acatel, Motorola, LG, Philips, Pantech, Sagem MyX и прочих, поддерживающих загрузку ... WAP.

НОВИНКИ

Коламбия пикчерз. **Банд'Эрос** X2821634
Sexyback. **Justin Timberlake** X2821717
Без суеты. **Меладзе Валерий** X2821689
Somebody's Watching Me. **Beatfreakz** X2821684
Hips Don't Lie. **Shakira feat Wyclef Jean** X2821679
London Bridge. **Fergie (Black Eyed Peace)** X2821677
Клубная зона. **Карина/Доминик Джокер** X2821673
... возможно. **Билан Дима** X2821664
... **Justin Timberlake** X2821656
X2821701

Звери. РайоныКварталы
X4079640 Непара. Плачь и смотри
X4079674 А Сорти. Красивая любовь
X4079539 Звери. До скорой встречи
X4079626 Дыши. Взгляни на небо (Дыши)
X4079368 Фактор 2. Ты осталась одна
X4079509 Михальчик Юля. Лебедь белая
X4079437 Айдамир Мугу. Чёрные глаза (remix)
X4079510 Зара (Фабрика 6). Любовь - красавица
X4079533 Согидиана (Фабрика 6). Сердце - магнит
X4079600 Пьяные жЫвотные. В мире пьяных животных

Kylie. Akcent X4079305

ПОПУЛЯРНЫЕ

X4079199
М/ф "Алеша Попович и Тугарин Змей" X4080197
Песенка Мамонтенка. М/ф "Мама для мамонтенка" X4079978
Песенка про зайцев. К/ф "Бриллиантовая рука" X4080125
Основная тема. М/ф "Ледниковый период 2" X4080224
Если в сердце живет любовь. Савичева Юля X4080214
Dus Bahane. Индийская народная музыка X4080287
Песенка о лете. М/ф "Дед Мороз и лето" X4080172
Полет шмеля. Римский-Корсаков X4080068
Три белых коня. К/ф "Чародеи" X4079991
Вижу тебя. Высотская Алена X4080215
Т/с "Моя прекрасная няня" X4080258
Лунная соната. Бетховен X4080120
Симфония №40. Моцарт X4079962
Рома, извини. Звери X4080237
Фламенко. Дидюля X4080266

АЙ-ФРИ МЕЛОДИИ

Отправь код на номер **4446**

Внимание! В коде мелодии обязательно замените X на цифру: 1 для монофонии Nokia или Samsung, 2 для монофонии Siemens, 3 для монофонии SonyEricsson, 4 для полифонии Nokia, Siemens, SonyEricsson, Panasonic, Alcatel, Motorola, LG, Philips, Pantech, Sagem MyX и прочих, поддерживающих загрузку мелодий через WAP

РЕКОМЕНДУЕМ

X2821553 **Usher.** Yeah!
X2821571 **Madonna.** Sorry
X2821558 **Arash.** Boro Boro
X2821550 **50 Cent.** In Da Club
X2821563 **Shakira.** La Tortura
X2821562 **50 Cent.** Candy Shop
X2821545 **Eagles.** Hotel California
X2821547 **Europe.** Final Countdown
X2821572 **Enigma.** Return to Innocence
X2821577 **James Last.** Одинокий пастух
X2821574 **Билан Дима.** Never Let You Go
X2821551 **Т/с "Бандитский Петербург"**
X2821570 **Нэнси.** Дым сигарет с ментолом
X2821567 **Шелег Михаил.** За глаза твои карие
X2821548 **Modern Talking.** You're My Heart You're My Soul

НОВИНКИ

Коламбия пикчерз. **Банд'Эрос** X2821684
Sexyback. **Justin Timberlake** X2821717
Без суеты. **Меладзе Валерий** X2821629
Somebody's Watching Me. **Beatfreakz** X2821694
Hips Don't Lie. **Shakira feat Wyclef Jean** X2821679
London Bridge. **Fergie (Black Eyed Peace)** X2821677
Клубная зона. **Карина/Доминик Джокер** X2821673
Невозможное возможно. **Билан Дима** X2821664
My love. **Justin Timberlake** X2821656
Chon Chon. **Arash/Aneela** X2821701
Buttons. **Pussicat Dolls** X2821695
Цветок и нож. **Виа Гра** X2821673
Еще люблю. **А-Студио** X2821669
Come Closer. **Tarkan** X2821699
Loves Me Not. **Тату** X2821709
Отпускаю. **Максим** X2821662
Жизнь. **Лигалайз** X2821663
Я лечу. **Валерия** X2821702
Jump. **Madonna** X2821676
Маки. **Чили** X2821655

ЗАРУБЕЖНЫЕ ФИЛЬМЫ

X2821596 James Bond 007
X2821582 **"Профессионал"**
X2821578 **"Mortal Kombat"**
X2821587 **К/ф "Твин-Пикс"**
X2821604 **М/ф "Гарфилд-2"**
X2821601 **"Красотка".** Pretty woman
X2821598 **"Миссия невыполнима-3"**
X2821591 **"Титаник".** My Heart Will Go On
X2821603 **"Мадагаскар".** I Like To Move It
X2821580 **"9 1/2 недель".** You can leave your hat on

НАШИ ХИТЫ

Так устроен этот мир (Never...). **Билан Дима** X2821607
Если хочешь остаться. **Дискотека Авария** X2821648
Малинки. **Дискотека Авария/Фриске** X2821608
Обмани, но останься. **Виа Гра** X2821614
Это была любовь. **Билан Дима** X2821620
Белые розы. **Ласковый май** X2821649
Пошлю его на... **Лолита** X2821647
Романтика. **Фабрика** X2821639
Нежность. **МакSим** X2821624
All About Us. **Тату** X2821617

НЕ НАШЕЛ НИЧЕГО ИНТЕРЕСНОГО? отправь 9 на 4449
ПОЛУЧИ ДОСТУП К ПОЛНОМУ КАТАЛОГУ МЕЛОДИЙ, ЗВУКОВ, MP3

АЙ-ФРИ ЗВОНКИ

Отправь код на номер **4446**

Выберите все, что нравится из лучших голосовых звонков – отправьте ZV на 4449

Реалтоны во всех форматах

ГОВОРЯЩИЙ ТЕЛЕФОН

88572940 Это твой телефон говорит
88566919 Смс, смс (идиотский смех)
88569103 Ля-ля-ля, СМС-очка пришла!
88566917 Любимая моя, возьми трубку.
88572937 Опять звонит этот придурок!
88569108 Послушай: тебе кто-то звонит
88569102 Ваше превосходительство!! Звонят-с!
88572945 Буду петь фальшиво, пока не ответишь
88572947 **Пьяный телефон.** Гав. Мяу. Тьфу! Дзь.нь!
88572946 **Доброфон.** Смска пришла. Читай, щекотно же!

МОДНЫЕ ЗВОНКИ

Меня задолбало трезвонить! **Говорящий телефон**
Трубку вазьми! Пабазалить нада! **Шепелявый**
Я так соскучилась. Пожалуйста, ответь
Звоночек примите! **Мобильный секретарь**
Шеф, Вам звонят! **Мобильная секретарша**
Рота, подъем! **Будильник**

Хочешь услышать, как звучат голосовые звонки - набери 0878.
Убедись, что твой телефон поддерживает звонки.

ЗАКАЖИ ЗВОНОК получи второй в ПОДАРОК!

ОНЫ/MP3

НОВИНКИ

Х4080764
312 Х4080722
Х4080674
Х4080697
Х4080702
(Корни) Х4080660
Сергей Х4080827
Серега Х4080808

НАШИ ФИЛЬМЫ

"Жестокий романс" Х4078400
Марины вперед!" Х4078959
Солнце пустыни" Х4078922
Чения Буратино" Х4078894
Марины вперед!" Х4078760
и нежный зверь" Х4078864
К/ф "Карнавал" Х4078912
тема) "Бумер-2" Х4078470
роман" (Ремикс) Х4078620
ф "Девятая рота" Х4078609
К/ф "Волкодав" Х4078399
тупа. "Питер ФМ" Х4078461
/ф "Бой с тенью" Х4078643
ая. "Бой с тенью" Х4078696
К/ф "Жара" Х4078332
з дороги. "Бумер" Х4078535
обильник. "Бумер" Х4078938

ПОДАРОК

ЗАРУБЕЖНЫЕ ХИТЫ

teska (Македония) Х4079198
Slon mx. Loituma Х4079331
Day. Benassi Bros Х4079237
ve Me.... Arsenium Х4079170
on. Benny Benassi Х4078992
e It. Narcotic Thrust Х4079090
Kuzu-Kuzu. Tarkan Х4079040
Mama Mia. In-Grid Х4079305
Kylie. Akcent Х4079199

ПОПУЛЯРНЫЕ

ич и Тугарин Змей" Х4080197
а для мамонтенка" Х4079978
иллиантовая рука" Х4080125
никовый период 2" Х4080224
овь. Савичева Юля Х4080214
я народная музыка Х4080287
Дед Мороз и лето" Х4080172
Римский-Корсаков Х4080068
ония К/ф "Чародеи" Х4079991
я Высотская Алена Х4080215
я прекрасная няня" Х4080258
ая соната. Бетховен Х4080120
тюния №40 Моцарт Х4079962
Рома, извини Звери Х4080237
Фламенко. Дидюля Х4080266

Отправь код на номер 4446

НОВИНКИ

Х2821684

WAP.i-FREE.RU

i-FREE

МОБИЛЬНАЯ МОДА

качество проверено

АЙ-ФРИ ТЕМЫ

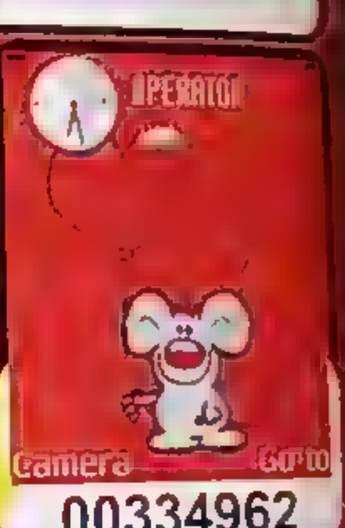
Отправь код на номер 4448

Твой телефон будет в твоем стиле. Фон, значки, индикаторы и окна станут такими, какими ты их захочешь увидеть.

00334960

00334963

00334961



00334962

АЙ-ФРИ КАРТИНКИ

Отправь код на номер 4446

Получи доступ к тысячам картинок и анимаций на 3 месяца.
Отправь А на 4449 (A) - анимированная картинка

ЗАКАЖИ КАРТИНКУ ВЫБЕРИ ВТОРУЮ В ПОДАРОК

88552388

88552449

88546971

88546996

88546987

88552411

88546990

...риод 2" X4080125
...Савичева Юля X4080224
...ородная музыка X4080214
М/ф "Дед Мороз и лето" X4080287
...Римский-Корсаков X4080172
...к/ф "Чародеи" X4080068
...тебя. Высотская Алена X4079991
...с "Моя прекрасная няня" X4080215
Лунная соната. Бетховен X4080258
Симфония №40. Моцарт X4080120
Рома, извини. Звери X4079962
Фламенко. Дидюля X4080237
X4080266

Отправь код на номер 4446

НОВИНКИ

...мбия пикчерз. Банд'Эрос X2821684
...kyback. Justin TimBerlake X2821717
...суеты. Меладзе Валерий X2821689
...Watching Me. Beatfreakz X2821694
...Shakira feat Wyclef Jean X2821679
...ergie (Black Eyed Peace) X2821677
...Карина/Доминик Джокер X2821673
...е возможно. Билан Дима X2821664
...ly love. Justin Timberlake X2821656
...Chori Chori. Arash/Aneela X2821701
Buttons. Pussicat Dolls X2821695
Цветок и нож. Виа Гра X2821678
Еще люблю. А-Студио X2821669
Come Closer. Tarkan X2821699
Loves Me Not. Тату X2821709
Отпускаю. Максим X2821662
Жизнь. Лигалайз X2821663
Я лечу. Валерия X2821702
Jump. Madonna X2821676
Маки. Чили X2821655

НАШИ ХИТЫ

...о (Never..). Билан Дима X2821607
...ться. Дискотека Авария X2821648
...скотека Авария/Фриске X2821608
...и, но останься. Виа Гра X2821614
...а любовь. Билан Дима X2821620
...е розы. Ласковый май X2821649
...Пошлю его на... Лолита X2821647
Романтика. Фабрика X2821639
Нежность. МакSим X2821624
All About Us. Тату X2821617

? отправь 9 на 4449

...ОДИЙ, ЗВУКОВ, MP3

Отправь код на номер 4446

...равьте ZV на 4449

МОДНЫЕ ЗВОНКИ

...Говорящий телефон 88572948
...ить нада!. Шепелявый 88572961
...Пожалуйста, ответь... 88572973
...Мобильный секретарь 88572960
...обильная секретарша 88572963
...не бери трубку!. Милко 88572966
...водной смех поросенка 88572953
...подъем!. Будильник 88572954
...Смех бешеной коровы 88572950
Свист дельфина 88572952
Мяуканье кошки 88572951
Пение птиц 88572959

...ой ...В ПОДАРОК!

ВТОРУЮ В ПОДАРОК

ТЕБЕ! 88552388

РАБОТАТЬ НЕГРЫ!!! 88552449

88546971

88546996

88546987

ХИТ 88552411

88546990

МОЙ МАЧО 88546976

ХИТ 88552444

88546970

88552414

88552443

Я 88552378

88546984

ХИТ 88552394

ХИТ 88552391

Love 88546981

4 в 1 88552454

88552453

ТЫ ОДИН? 88546973

88546974

ХИТ 88552397

88546975

Подробная инструкция, стоимость услуг, список поддерживаемых ... Служба поддержки: support@i-free.ru. Россия 07242 (с моб. ...) запроса на номер 4443 составляет $0,15 на 4444 - $0,3, на 4445 - $1 ... $2 (аб. МегаФон -90 руб.), на 4449 - $3 (аб. МегаФон 120 руб.) ... номер 07242 - $0,17 по курсу ЦБ РФ без учета НДС. Для заказа ... необходимо иметь возможность Вап-доступа в Интернет ... После отправки сообщения на короткий номер вам придет вап-доступ ... даете согласие на получение дополнительной информации ... 3 месяца с момента выхода издания

На правах рекламы

Моя прекрасная ... Бетховен X4080128
...ная соната Бетховен X4079962
...фония №40 Моцарт X4080237
Рома, извини Звери X4080266
Фламенко Дидюля X4080266

Отправь код на номер **4446**

НОВИНКИ

...ерз. Банд'Эрос X2821684
Justin TimBerlake X2821717
...аладзе Валерий X2821689
...g Me Beatfreakz X2821694
...eat Wyclef Jean X2821679
...ck Eyed Peace) X2821677
...оминик Джокер X2821673
...о. Билан Дима X2821664
...stin Timberlake X2821656
Arash/Aneela X2821701
Pussicat Dolls X2821695
...нож. Виа Гра X2821678
...ю. А-Студио X2821669
...loser. Tarkan X2821699
...Me Not. Тату X2821709
...аю Максим X2821662
... Лигалайз X2821663
... Валерия X2821702
Madonna X2821676
...аки. Чили X2821655

НАШИ ХИТЫ

...ан Дима X2821607
Авария X2821648
...Фриске X2821608
...Виа Гра X2821614
...н Дима X2821620
...ий май X2821649
...олита X2821647
...брика X2821639
...кSим X2821624
Тату X2821617

...9 на 4449

...ОВ, MP3

...4446

...ВОНКИ

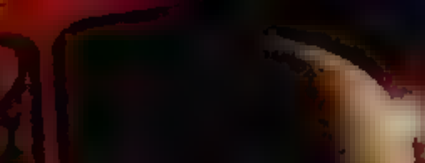
88572948
88572961
88572973
88572960
88572963
88572966
88572953
88572954
...572950
...572952
...572951
...72959

...К!

88546996

88546987

88552...

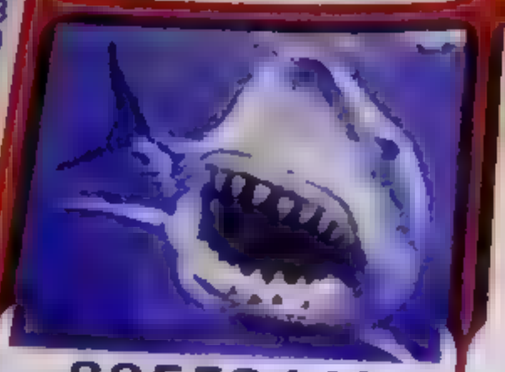

88552414

88546976

88552444

88546970

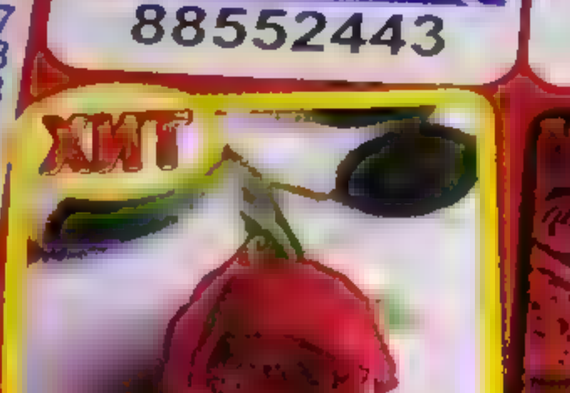
88552394


88552443

88552378

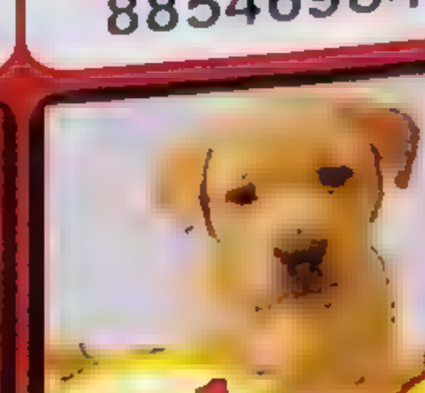
88546984

88552394



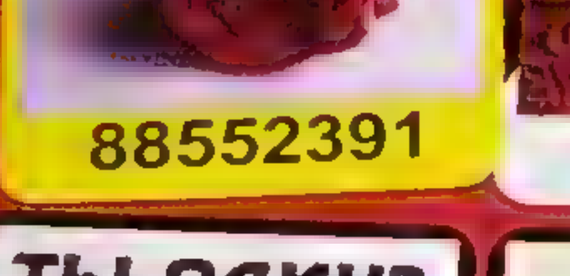
88552391

88546981

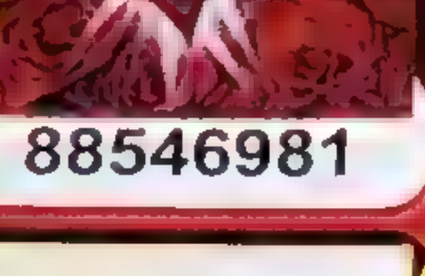


88552454

88552453



88546973


88546974

88552397

88546975

Подробная инструкция, стоимость услуг, список поддерживаемых моделей и полный каталог - на www.i-free.ru или wap.i-free.ru. Служба поддержки: support@i-free.ru, Россия: 07242 (с моб. тел.), (495) 740 48 55, (812) 438 16 76, Украина (044) 239 23 61. Стоимость запроса на номер 4443 составляет $0,15, на 4444 - $0,30, на 4445 - $0,60, на 4446 - $0,99 (аб. МегаФон -30 руб.), на 4447-$ 1,3, на 4448 - $2 (аб. МегаФон -90 руб.), на 4449 - $3 (аб. МегаФон -120 руб.), стоимость минуты звонка на номера 0836, 0878 составляет $0,99, на номер 07242 - $0,17 по курсу ЦБ РФ без учета НДС. Для заказа полифонических мелодий, звуков, картинок, доступа в каталог необходимо иметь возможность Вап-доступа в Интернет, который оплачивается дополнительно согласно вашему тарифному плану. После отправки сообщения на короткий номер вам придет вап-ссылка, перейдите по ней и получите ваш заказ. Отправляя заказ, вы даете согласие на получение дополнительной информации по услугам Ай-фри. Гарантированный срок действия тарифов и кодировки 3 месяца с момента выхода издания.

На правах рекламы

ПОДПИСКА: "ПОЧТА РОССИИ" – 60300, "ПРЕССА РОССИИ" И "РОСПЕЧАТЬ" – 18127

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ!

Твой рецепт нужен всем!

Лучшие рецепты наших читателей

всего за 8 рублей

+ 32 страницы рецептов здоровья

ИЮЛЬ 2007

МИНИМУМ ЗАТРАТ

Овощная закуска "Аппетитная" стр. [illegible]

ПРАЗДНИЧНОЕ ЗАСТОЛЬЕ

Свиное филе "Кармашек" стр. [illegible]

СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ

Пирог "Решетка" со смородиной стр. [illegible]

Вкусный и полезный летний обед в семье Диковых из Москвы

КУРОЧКА С КУРАГОЙ

стр. 10–11

ЭКСКЛЮЗИВ ГОВОРЯЩИЙ ТЕЛЕФОН

Отправь код на номер 4447

0000529 Агрессивный. У меня нервы-то не резиновые - а ну отвечай на звонок ЖИВОТНОЕ!..
0000533 Телефон-параноик. Мне кажется, что кто-то постоянно звонит!..(подозрительно)
0000528 Нежный. Солнышко, очень хочу услышать твой голос – поговори же со мной!..
0000532 Телефон бредит. Вам звонят камикадзе вселенной.. (несет полный бред:)
0000531 Депрессивный телефон. Всё плохо - опять кто-то звонит.. (ноет)
0000530 Телефон под допингом. Меня от звонка так колбасит!..

АЙ-ФРИ ЗВОНКИ

Реалтоны всех форматов

ЛУЧШИЕ ЗВОНКИ

Отправь код на номер 4446

88834550 **Мобильный секретарь.** С вами очень хотят поговорить... Звоночек примите .. Разговаривать будем?!
88834472 **R'n'B-звонок.**. ЗвОнют, зво-зво-звонют - трубку возьми! (прикольный хип-хоп ритм + скрэтч:)
88834620 **Будильник-Ужастик.** Звенит звонок! Пора в школу, дружочек.. Ха-ха-ха-ха! (зловещий смех)
88834539 Это твой телефон говорит, эй, хозяин, тебе кто-то звонит, и потом чтобы не говорил...
88834475 **Телефон-ребенок.** Не вытащишь телефон из кармана - Написяю!!! (детским голосом)
88834433 Звонок от президента. У нас тут демократия - так что взяли и ответили на звонок!
88834444 **Звонок от мамы.** Это я – твоя мамуся звоню! Вся я извелася - прямо не могу!
88834611 Это хтой-то? Это гдей-то? Это чавой-то? (голосом глухой бабульки)
88834519 **Будильник.** Быстро вставай на работу. Пора бабки зарабатывать!
88834338 **Блатофон.** Хозяин, в натуре, давай отвечай..(в стиле шансона.)
88834503 **Любимый звонит.** Любимая моя, возьми трубку!
88834395 **СМС-Граната.**. СМС летит! Зззззз-БУМ!

88834183 Пение птиц
88834231 Мяуканье кошки
88834209 Сирена воздушной тревоги
88834218 Древний телефонный аппарат
88834229 Вставай бабки зарабатывать!
88834111 Робот. Вам звонят (киберголосом)
88834134 О соле мио! (фальшивым голосом!)
88834127 **Рация.**. Первый-первый ответь второму, прием!

Скулящий телефон. Хозяин, трубочку возьми... 88834055
Я СМСка - я прислалась. (печальным голосом) 88834056
Тлубку вазьми! Пабазалить нада!. **Шепелявый** 88834105
Дэвушька с красывый попка, трубку вазмы! 88834061
Гав. Мяу. Тьфу! Дзынь!. **Пьяный телефон** 88834064
Ваше превосходительство!! Звонят-с! 88834098
Милая, это я - очень соскучился! 88834084
Рыбо мОе, тебе сообщение 88834092

Хочешь услышать, как звучат голосовые звонки - набери 0878
Убедись, что твой телефон поддерживает звонки

АЙ-ФРИ МЕЛОДИИ/MP3

Для заказа реалтона/Mp3 замени X на 5 и отправь код на номер 4448

В коде мелодии замени х на:
1-для заказа моно-мелодии Nokia или Samsung,
2-для моно-мелодии Siemens,
3-для моно-мелодии SonyEricsson,
4-для полифонической мелодии
для телефонов поддерживающих загрузку мелодий через WAP
и отправь код на номер 4446

НОВИНКИ

Джаная. **Лигалайз** X3877348
Фонари. **Город 312** X3877354
Почему же. **DJ Дождик** X3877350
Знаешь ли ты. **МакSим** X3877344
Калали слезы. **Жуков Сергей** X3877346
Стань для меня. **Билан Дима** X3877343
Фильм не о любви. **Дайнеко Виктория** X3877339
Зеленоглазое такси (remix). **Global Deejays** X3877340

МОБИЛЬНЫЙ ХИТ-ПАРАД

X3877038 **Макsим.** Отпускаю
X3877025 **Бьянка.** Были танцы
X3877059 **Город 312.** Останусь
X3877032 **DJ Дождик.** Я ненавижу
X3877043 **Лигалайз.** Будущие мамы
X3877070 **X-Mode.** В мире животных
X3877046 **Т/с "Кадетство".** Ранетки
X3877055 **Терлеева Елена.** Солнце
X3877061 **Айдамир Мугу.** Черные глаза
X3877082 **Бьянка.** Несчастливая любовь
X3877076 **Тальков Игорь.** Летний дождь
X3877056 **Серега.** Миллион долларов США
X3877063 **Многоточие.** В жизни так бывает
X3877027 **Билан Дима.** Невозможное возможно
X3877014 **Т/с "Не родись красивой".** Вижу тебя
X3877026 **Дискотека Бавария.** Если хочешь нажраться
X3877054 **Задорожная Настя из т/с "Клуб".** Зачем топтать мою любовь

НАШИ ФИЛЬМЫ

Я нарисую любовь. **К/ф "Любовь-Морковь"** К. Орбакайте X3877084
Ангел - спаситель мой. **Т/с "Врачебная тайна"** X3877120
Lessons with no children. **К/ф "Мертвые дочери"** X3877085
А напоследок я скажу. **К/ф "Жестокий романс"** X3877156
Госпожа удача. **К/ф "Белое солнце пустыни"** X3877093
Позвони мне, позвони. **К/ф "Карнавал"** X3877086
Вальс. **"Мой ласковый и нежный зверь"** X3877105
Судьба (основная тема). **"Бумер-2"** X3877139
На пороге неба. **К/ф "Волкодав"** X3877114
Чудесная страна. **К/ф "Жмурки"** X3877103
Лебединая. **К/ф "Бой с тенью"** X3877104
Вне зоны доступа. **"Питер ФМ"** X3877132
(dance version) **К/ф "Жара"** X3877109
Осень. **К/ф "Жара"** Баста. X3877123
Тема дороги. **"Бумер"** X3877150
Мобильник. **"Бумер"** X3877096
К/ф "Граффити" X3877130

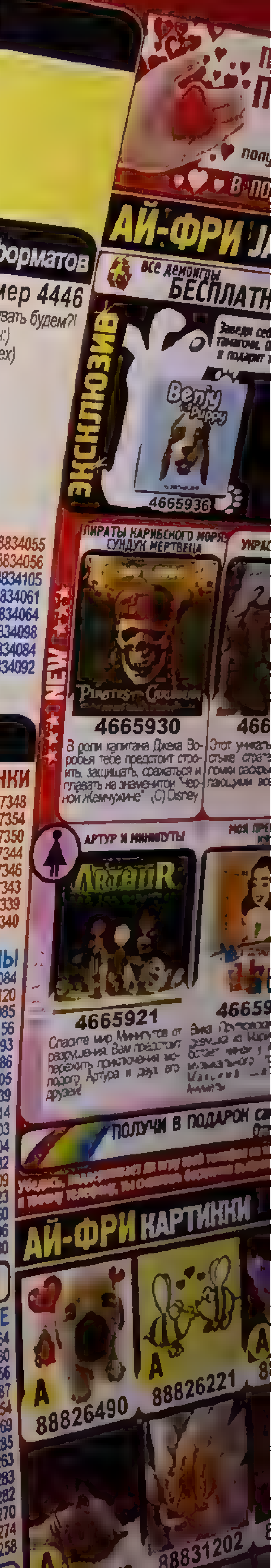
Второй MP3 В ПОДАРОК!

ПОПУЛЯРНЫЕ

Песня Коня. **М/ф "Алеша Попович и Тугарин Змей"** X3877264
Песенка Мамонтенка. **М/ф "Мама для мамонтенка"** X3877280
Основная тема. **М/ф "Ледниковый период 2"** X3877256
Кабы не было зимы. **М/ф "Простоквашино"** X3877287
Dus Bahane. **Индийская народная музыка** X3877254
Песенка о лете. **М/ф "Дед Мороз и лето"** X3877269
Давай за ... (Любэ). **Т/с "Спецназ"** X3877285
Юность в сапогах. **Т/с "Солдаты"** X3877263
Три белых коня. **К/ф "Чародеи"** X3877283
Лунная соната. **Бетховен** X3877282
Симфония №40. **Моцарт** X3877270
... **Чайковский** X3877274
... X3877258

РУССКИЕ ХИТЫ

X3877220 **Звери.** Танцуй
X3877219 **Массква.** Разные
X3877211 **"Бумер 2".** Свобода
X3877205 **Серега.** Черный бумер
X3877245 **Челси.** Самая любимая
X3877... **Сказка.** Куришь в окошко
...



ЕФОН
вонок ЖИВОТНОЕ!..
подозрительно)
и же со мной!..
ный бред:)
Реалтоны всех фо
равь код на номер
воночек примите... Разгов
кольный хип-хоп ритм +
ек... Ха-ха-ха-ха! (зловещий
потом чтобы не говорил
писяю!!! (детским голосом)
и ответили на звонок!
ася - прямо не могу!
абульки)
тывать!
сона:)
ефон. Хозяин, труб
рислалась..(печальн
! Пабазалить надо!
с красывый попка.
Тьфу! Дзынь!.
е превосходител
Милая, это я - оче
Рыбо мОе, теб
абери 0878
НОВИНКИ
Джаная. Лигалайз X3877348
Фонари. Город 312 X3877354
Почему же. DJ Дождик X3877350
Знаешь ли ты. МакSим X3877344
Капали слезы. Жуков Сергей X3877346
Стань для меня. Билан Дима X3877343
м не о любви. Дайнеко Виктория X3877339
азое такси (remix). Global Deejays X3877340
НАШИ ФИЛЬМЫ
"Любовь-Морковь" К. Орбакайте X3877084
тель мой. Т/с "Врачебная тайна" X3877120
о children. К/ф "Мертвые дочери" X3877085
к я скажу. К/ф "Жестокий романс" X3877156
ача. К/ф "Белое солнце пустыни" X3877093
вони мне, позвони. К/ф "Карнавал" X3877086
"Мой ласковый и нежный зверь" X3877105
Судьба (основная тема). "Бумер-2" X3877139
На пороге неба. К/ф "Волкодав" X3877114
Чудесная страна. К/ф "Жмурки" X3877103
Лебединая. К/ф "Бой с тенью" X3877104
Вне зоны доступа. "Питер ФМ" X3877132
(dance version). К/ф "Жара" X3877109
Осень. К/ф "Жара" Баста. X3877123
Тема дороги. "Бумер" X3877150
Мобильник. "Бумер" X3877096
К/ф "Граффити" X3877130
мою любовь
ПОДАРОК!
ПОПУЛЯРНЫЕ
и Тугарин Змей" X3877264
тенка" X3877280
Признайся в любви ПО-ОСОБОМУ!
Отправляй L на 4446
получи страстное признание!
В ПОДАРОК - КАРТИНКА
i-FREE
АЙ-ФРИ JAVA-ИГРЫ
Отправь код на номер 4449
все демоигры
БЕСПЛАТНО НА WAP.I-FREE.RU
или отправь 598 на 4446
Заведи себе виртуального песика или тамагочи. Он вырастет в любящее создание и подарит тебе много приятных минут.
Benjy the Puppy
4665936
4665935
Вторая игра в ПОДАРОК!
ЧЕЛОВЕК-ПАУК: МАСТЕР ПАУТИНЫ
SPIDER-MAN
WEBSLINGER
4665933
Кто не знает Мастера Паутины? Кто не знает супергероя комиксов Marvel и фильмов Голливуда? Вот он, Человек-Паук.
ПИРАТЫ КАРИБСКОГО МОРЯ: СУНДУК МЕРТВЕЦА
PIRATES OF THE CARIBBEAN
4665930
В роли капитана Джека Воробья тебе предстоит строить, защищать, сражаться и плавать на знаменитой "Черной Жемчужине". .(C) Disney
УКРАСТЬ ЗА 60 СЕКУНД
4665932
Этот уникальный проект на стыке стратегии и головоломки раскрывает перед желающими все реалии пре-
ЧЕЛОВЕК-ПАУК 3: ВРАГ В ОТРАЖЕНИИ
4665934
Останови Зеленого Гоблина и Песочного человека, а также верни Человеку-Пауку его привычный образ!
КРУТЫЕ ТАЧКИ
4665928
Крутые тачки только для крутых парней! Вы приглашены для участия в секретных гонках на могучих внедорожниках по ночному городу.
АРТУР И МИНИПУТЫ
ARTHUR
4665921
Спасите мир Минипутов от разрушения. Вам предстоит пережить приключения молодого Артура и двух его друзей!
МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ
4665924
Вика Прутковская, простая девушка из Мариуполя, работает няней у известного музыкального продюсера Максима Шаталина. Ачуметь!
КТО ХОЧЕТ СТАТЬ МИЛЛИОНЕРОМ? ЧАСТЬ 2
4665926
Одна из самых популярных мобильных игр в мире! Хочешь ли ты по-настоящему стать миллионером?(C) 2005 Celador International Ltd
ЛЕДНИКОВЫЙ ПЕРИОД 2: ЛЕДЯНОЙ СПУСК
4665925
Самая скоростная игра для твоего мобильника! Играй за крысо-белку Скрата, чья любовь к желудям доставляет ему сплошные неприятности.
ПОЛУЧИ В ПОДАРОК самый полный каталог лучших игр и слайд-шоу.
Отправь 559 на 4443
Убедись, поддерживает ли игру твой телефон на wap.i-free.ru. Даже если ты закажешь игру, которая не подходит к твоему телефону, ты сможешь бесплатно выбрать любую другую игру.
Отправь код на номер 4446
АЙ-ФРИ КАРТИНКИ
A - анимация
A 88826300
A 88826254
A 88828102

АЙ-ФРИ МЕЛОДИИ/MP3

Для заказа реалтона/Mp3 замени X на 5
и отправь код на номер 4448

В коде мелодии замени x на:
1-для заказа моно-мелодии Nokia или Samsung,
2-для моно-мелодии Siemens,
3-для моно-мелодии SonyEricsson,
4-ДЛЯ ПОЛИФОНИЧЕСКОЙ МЕЛОДИИ
для телефонов, поддерживающих загрузку мелодий через WAP

и отправь код на номер 4446

МОБИЛЬНЫЙ ХИТ-ПАРАД

X3877038 Максим. Отпускаю
X3877025 Бьянка. Были танцы
X3877059 Город 312. Останусь
X3877032 DJ Дождик. Я ненавижу
X3877043 Лигалайз. Будущие мамы
X3877070 X-Mode. В мире животных
X3877046 T/c "Кадетство". Ранетки
X3877055 Терлеева Елена. Солнце
X3877061 Айдамир Мугу. Черные глаза
X3877082 Бьянка. Несчастливая любовь
X3877076 Тальков Игорь. Летний дождь
X3877056 Серега. Миллион долларов США
X3877063 Многоточие. В жизни так бывает
X3877027 Билан Дима. Невозможное возможно
X3877014 T/c "Не родись красивой". Вижу тебя
X3877026 Дискотека Бавария. Если хочешь нажраться
X3877054 Задорожная Настя из т/с "Клуб". Зачем топтать мою любовь

НОВИНКИ

Джаная. Лигалайз X3877348
Фонари. Город 312 X3877354
Почему же. DJ Дождик X3877350
Знаешь ли ты. МакSим X3877344
Капали слезы. Жуков Сергей X3877346
Стань для меня. Билан Дима X3877343
Фильм не о любви. Дайнеко Виктория X3877339
Зеленоглазое такси (remix). Global Deejays X3877340

НАШИ ФИЛЬМЫ

Я нарисую любовь. К/ф "Любовь-Морковь" К. Орбакайте X3877084
Ангел - спаситель мой. T/c "Врачебная тайна" X3877120
Lessons with no children. К/ф "Мертвые дочери" X3877085
А напоследок я скажу. К/ф "Жестокий романс" X3877156
Госпожа удача. К/ф "Белое солнце пустыни" X3877093
Позвони мне, позвони. К/ф "Карнавал" X3877086
Вальс. "Мой ласковый и нежный зверь" X3877105
Судьба (основная тема). "Бумер-2" X3877139
На пороге неба. К/ф "Волкодав" X3877114
Чудесная страна. К/ф "Жмурки" X3877103
Лебединая. К/ф "Бой с тенью" X3877104
Вне зоны доступа. "Питер ФМ" X3877132
(dance version). К/ф "Жара" X3877109
Осень. К/ф "Жара" Баста. X3877123
Тема дороги. "Бумер" X3877150
Мобильник. "Бумер" X3877096
К/ф "Граффити" X3877130

Второй MP3 В ПОДАРОК!

РУССКИЕ ХИТЫ

X3877220 Звери. Танцуй
X3877219 Массква. Разные
X3877211 "Бумер 2". Свобода
X3877205 Серега. Черный бумер
X3877245 Челси. Самая любимая
X3877217 Сказка. Куришь в окошко
X3877207 Серега. Возле дома твоего
X3877218 Фактор 2. Ты осталась одна
X3877242 Дыши. Взгляни на небо (Дыши)
X3877223 Согидиана (Фабрика 6). Сердце - магнит
X3877209 Пьяные жЫвотные. В мире пьяных животных
X3877250 Билан Дима. Так устроен этот мир (Never...)
X3877240 Дайнеко Виктория. Я просто сразу от тебя уйду

ПОПУЛЯРНЫЕ

Песня Коня. М/ф "Алеша Попович и Тугарин Змей" X3877264
Песенка Мамонтенка. М/ф "Мама для мамонтенка" X3877280
Основная тема. М/ф "Ледниковый период 2" X3877256
Кабы не было зимы. М/ф "Простоквашино" X3877287
Dus Bahane. Индийская народная музыка X3877254
Песенка о лете. М/ф "Дед Мороз и лето" X3877269
Давай за... (Любэ). T/c "Спецназ" X3877285
Юность в сапогах. T/c "Солдаты" X3877263
Три белых коня. К/ф "Чародеи" X3877283
Лунная соната. Бетховен X3877282
Симфония №40. Моцарт X3877270
Щелкунчик. Чайковский X3877274
Фламенко. Дидюля X3877258

Получи В ПОДАРОК полный каталог мелодий и звонков

Отправь 559 на номер 4443

Только для телефонов с поддержкой Java

АЙ-ФРИ МЕЛОДИИ

Отправь код на номер 4446

Внимание! В коде мелодии обязательно замените X на цифру:
1 для монофонии Nokia или Samsung, 2 для монофонии Siemens,
3 для монофонии SonyEricsson, 4 для полифонии Nokia, Siemens,
SonyEricsson, Panasonic, Alcatel, Motorola, LG, Philips, Pantech,
Sagem MyX и прочих, поддерживающих загрузку
мелодий через WAP.

РЕКОМЕНДУЕМ

X6968792 Usher. Yeah!
X6968815 Madonna. Sorry
X6968796 Shakira. La Tortura
X6968795 50 Cent. Candy Shop
X6968781 Eagles. Hotel California
X6968786 Europe. Final Countdown
X6968819 Enigma. Return to Innocence
X6968837 James Last. Одинокий пастух
X6968823 Банд'Эрос. Коламбия пикчерз
X6968820 Билан Дима. Never Let You Go
X6968791 T/c "Бандитский Петербург"
X6968801 Нэнси. Дым сигарет с ментолом
X6968798 Шелег Михаил. За глаза твои карие
X6968821 Frank Sinatra. Strangers In The Night
X6968787 Modern Talking. You're My Heart You're My Soul

ЗАРУБЕЖНЫЕ ФИЛЬМЫ

X6968847 James Bond 007
X6968854 "Профессионал"
X6968844 "Mortal Kombat"
X6968866 К/ф "Твин-Пикс"
X6968850 "Красотка". Pretty woman
X6968842 "Мадагаскар". I Like To Move It

НОВИНКИ

Girlfriend. Avril Lavigne X6968945
Relax, take it easy. Mika X6968953
Beautiful Liar. Beyonce/Shakira X6968946
Hips Don't Lie. Shakira feat Wyclef Jean X6968902
What goes around comes.... Justin Timberlake X6968959
Wait a minute. Pussycat Dolls feat Timbaland X6968905
Клубная зона. Карина/Доминик Джокер X6968926
В небо (из к/ф "Параграф 78"). Слава X6968958
Sexyback. Justin TimBerlake X6968930
Glamourous. Fergie/Ludacris X6968944
Proper education. Eric Prydz X6968964
Chori Chori. Arash/Aneela X6968936
Say it right. Nelly Furtado X6968963
Цветок и нож. Виа Гра X6968922
Самое главное. Алсу X6968950
Fergalicious. Fergie X6968909
Жизнь. Лигалайз X6968928
Я лечу. Валерия X6968937
Grace Kelly. Mika X6968941
Jump. Madonna X6968927

НАШИ ХИТЫ

Малинки. Дискотека Авария/Фриске X6968880
Это была любовь. Билан Дима X6968901
Белые розы. Ласковый май X6968874
Нежность. МакSим X6968898
Маки. Чили X6968879
Лето. Чили X6968889

АЙ-ФРИ КАРТИНКИ

A 88826490
A 88826150
A 88830870
A 88828108

ЗАКАЖИ КА

Для заказа поли мелодий, MP3, к
который оплачивается дополните
мобильного на номер 07242. Стои
4446 - $0,99 (аб. Мегафон -27 руб.,
МТС-58 руб., Билайн - 59 руб.) на 4
Мегафон - 143 руб., аб. МТС-137 руб
(аб. Билайн-30 руб.), на номер 07242
согласие на получение дополните
информация о лицензиях, отзывы по
поддержки: support@a-free.ru. Россия
Гарантированный срок действия тари
ЗАО «С.Б.А. Мьюзик Паблишинг», (с)

X3877350
X3877344
X3877346
Дима X3877343
Виктория X3877339
Global Deejays X3877340

НАШИ ФИЛЬМЫ

-Морковь" К. Орбакайте X3877084
Т/с "Врачебная тайна" X3877120
К/ф "Мертвые дочери" X3877085
К/ф "Жестокий романс" X3877156
Белое солнце пустыни" X3877093
позвони. К/ф "Карнавал" X3877086
ковый и нежный зверь" X3877105
сновная тема). "Бумер-2" X3877139
оге неба. К/ф "Волкодав" X3877114
ая страна. К/ф "Жмурки" X3877103
диная. К/ф "Бой с тенью" X3877104
оны доступа. "Питер ФМ" X3877132
ance version). К/ф "Жара" X3877109
Осень. К/ф "Жара" Баста. X3877123
Тема дороги. "Бумер" X3877150
Мобильник. "Бумер" X3877096
овь К/ф "Граффити" X3877130

АРОК!

ПОПУЛЯРНЫЕ

Попович и Тугарин Змей" X3877264
ф "Мама для мамонтенка" X3877280
ф "Ледниковый период 2" X3877256
мы. М/ф "Простоквашино" X3877287
дийская народная музыка X3877254
е. М/ф "Дед Мороз и лето" X3877269
за… (Любэ). Т/с "Спецназ" X3877285
ь в сапогах. Т/с "Солдаты" X3877263
белых коня. К/ф "Чародеи" X3877283
Лунная соната. Бетховен X3877282
Симфония №40. Моцарт X3877270
X3877274
X3877258

лог ме… …нов
для телеф… …ava
4446

НОВИНКИ

Girlfriend. Avril Lavigne X6968945
Relax, take it easy. Mika X6968953
eautiful Liar. Beyonce/Shakira X6968946
Lie. Shakira feat Wyclef Jean X6968902
d comes.... Justin Timberlake X6968959
ussycat Dolls feat Timbaland X6968905
а. Карина/Доминик Джокер X6968926
з к/ф "Параграф 78"). Слава X6968958
Sexyback. Justin TimBerlake X6968930
Glamourous. Fergie/Ludacris X6968944
Proper education. Eric Prydz X6968964
Chori Chori. Arash/Aneela X6968936
Say it right. Nelly Furtado X6968963
Цветок и нож. Виа Гра X6968922
Самое главное. Алсу X6968950
Fergalicious. Fergie X6968909
Жизнь. Лигалайз X6968928
Я лечу. Валерия X6968937
Grace Kelly. Mika X6968941
Jump. Madonna X6968927

НАШИ ХИТЫ

Дискотека Авария/Фриске X6968880
, была любовь. Билан Дима X6968901
Белые розы. Ласковый май X6968874
Нежность. МакSим X6968898
Маки. Чили X6968879
Лето. Чили X6968889

(C) Disney

фильм все реалии пре-

же верни Человеку-Пауку его привычный образ!

только для крутых парней! Вы приглашены для участия в секретных гонках на могучих внедорожниках по ночному городу.

АРТУР И МИНИПУТЫ

4665921

Спасите мир Минипутов от разрушения. Вам предстоит пережить приключения молодого Артура и двух его друзей!

МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ

4665924

Вика Прутковская, простая девушка из Мариуполя, работает няней у известного музыкального продюсера Максима Шаталина. Ачуметь!

КТО ХОЧЕТ СТАТЬ МИЛЛИОНЕРОМ? ЧАСТЬ 2

4665926

Одна из самых популярных мобильных игр в мире! Хочешь ли ты по-настоящему стать миллионером? (C) 2005 Celador International Ltd

ЛЕДНИКОВЫЙ ПЕРИОД 2: ЛЕДЯНОЙ СПУСК

4665925

Самая скоростная игра для твоего мобильника! Играй за крысо-белку Скрата, чья любовь к желудям доставляет ему сплошные неприятности

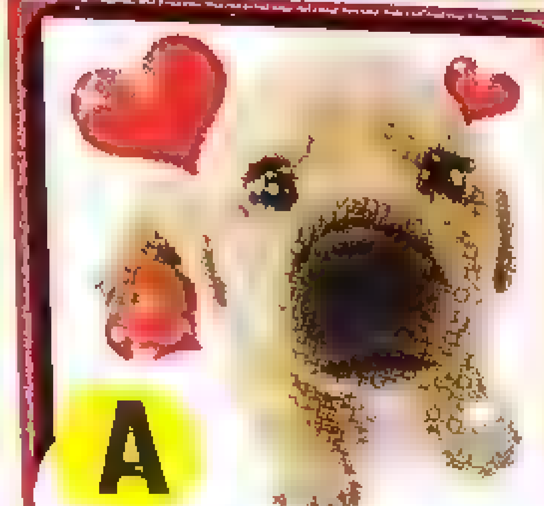
ПОЛУЧИ В ПОДАРОК самый полный каталог лучших игр и слайд-шоу. Отправь 559 на 4443

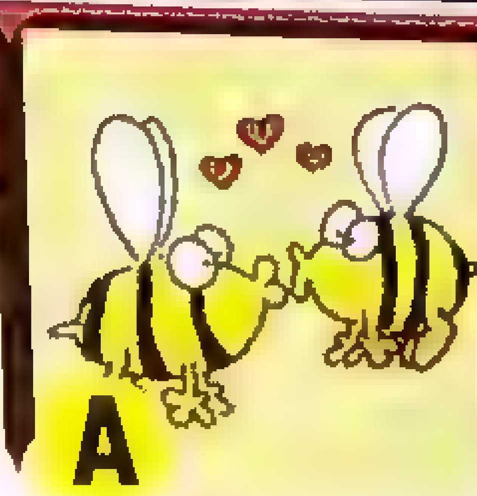
Убедись, поддерживает ли игру твой телефон на wap.i-free.ru. Даже если ты закажешь игру, которая не подходит к твоему телефону, ты сможешь бесплатно выбрать любую другую игру.

АЙ-ФРИ КАРТИНКИ

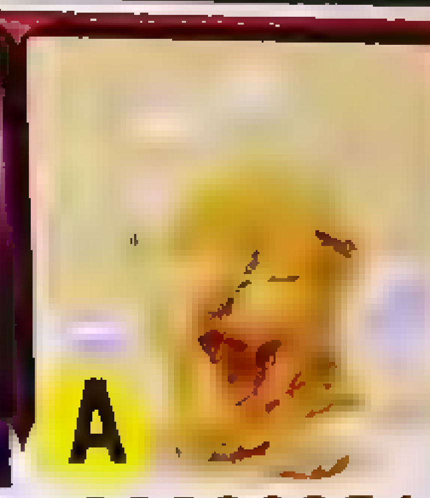
(A) - анимация

Отправь код на номер 4446


A 88826490


A 88826221

A 88826300


A 88826254

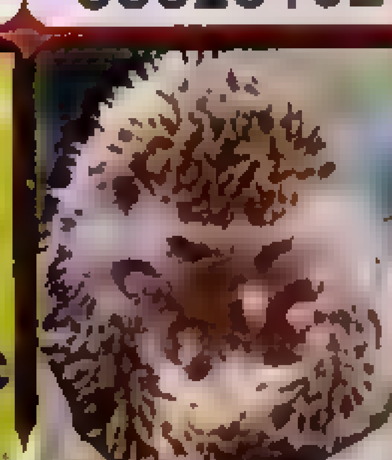
A 88828102

A 88826150

88831202

88831189

88831135


88831134

A 88830870

88830990

A 88831072

A 88826285

88830910

A 88828108

A 88828130

88830920

A 88831046

88831093

ЗАКАЖИ КАРТИКУ. - ПОЛУЧИ ВТОРУЮ В ПОДАРОК!

Для заказа поли мелодий, MP3, картинок, доступа в каталог необходимо иметь возможность Вап-доступа в Интернет, который оплачивается дополнительно согласно вашему тарифному плану. Чтобы настроить WAP, звоните с **мобильного на номер 07242. Стоимость запроса на номер** 4443 составляет $0.15, на 4444 - $0,3, на 4445 - … **4446** - $0,99 (аб. МегаФон -27 руб., аб.МТС-29 руб., Билайн 30 руб.), на **4447**-$ 1,3, на **4448** - $2 (аб. МегаФон … МТС-58 руб., Билайн 59 руб.), на **4449** - $3 (аб. Мегафон -120 руб., аб МТС-86 руб., Билайн 93 руб., на 4161 - … Мегафон -143 руб., аб. МТС-137 руб., Билайн 144 руб.), стоимость минуты звонка на номера 0836, 0878 составляет … (аб. Билайн-30 руб.), на номер 07242 - $0,17 (аб. Билайн- 5 руб.) по курсу ЦБ РФ без учета НДС. **Отправляя заказ, вы даете согласие на получение дополнительной информации об услугах Ай-фри.** Подробная инструкция, … информация о лицензиях, список поддерживаемых моделей и полный каталог - на www.i-free.ru … **поддержки:** support@i-free.ru, Россия: **07242 (с моб. тел.)**, (495) 740 48 55, (812) 438 16 … Гарантированный срок действия тарифов и кодировки 3 месяца с момента выхода издания (с) EMI Music … (р) EMI Records Limited, (с) ООО «Музыкальное Издательство Сан Си…» ЗАО «С.Б.А. Мьюзик Паблишинг»,

ЗАКАЖИ КАРТИКУ - ПОЛУЧИ ВТОРУЮ В ПОДАРОК!

Для заказа полиемелодии, MP3, картинок, доступа в каталог необходимо иметь возможность Вап-доступа в Интернет, который оплачивается дополнительно согласно вашему тарифному плану. **Чтобы настроить ВАП, звоните с мобильного на номер 07242. Стоимость запроса на номер** 4443 составляет $0,15, на 4444 - $0,30, на **4445** - $0,60, на **4446** - $0,99 (аб. МегаФон -27 руб., аб.МТС-29 руб., Билайн 30 руб.), на **4447**-$ 1,3, на **4448** - $2 (аб. МегаФон -90 руб., аб. МТС-58 руб., Билайн 59 руб.), на **4449** - $3 (аб. МегаФон -120 руб., аб.МТС-86 руб., Билайн 93 руб), на **4161** - $4,75 (аб. МегаФон -143 руб., аб. МТС-137 руб., Билайн 144 руб.), стоимость минуты звонка на номера **0836, 0878** составляет $0,99 (аб. Билайн 30 руб.), на номер 07242 - $0,17 (аб. Билайн- 5 руб.) по курсу ЦБ РФ без учета НДС. **Отправляя заказ, вы даете согласие на получение дополнительной информации об услугах Ай-фри.** Подробная инструкция, стоимость услуг, информация о лицензиях, список поддерживаемых моделей и полный каталог - на www.i-free.ru или wap.i-free.ru. **Служба поддержки:** support@i-free.ru. Россия **07242 (с моб. тел.)**, (495) 740 48 55, (812) 438 16 76, Украина (044) 239 23 61. Гарантированный срок действия тарифов и кодировки 3 месяца с момента выхода издания. (c) EMI Music Publishing Ltd. / ЗАО «С.Б.А. Мьюзик Паблишинг» (p) EMI Records Limited. (c) ООО «Музыкальное Издательство Свит Ойли Мьюзик»

На правах рекламы

ЧИТАЙ В ЭТОМ НОМЕРЕ:

МЕНЮ СЕЗОНА 4–9

В ГОСТЯХ У ЧИТАТЕЛЕЙ
Обед мужскими руками 10–11

ПИКНИК 12–17

с. 16

МИНИМУМ ЗАТРАТ 18–23

ПРАЗДНИЧНОЕ ЗАСТОЛЬЕ 24–29

НА СКОРУЮ РУКУ 30–34

НАШИ КУЛИНАРНЫЕ ТРАДИЦИИ
Праздник чая 36–37

НАЦИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ 38–39

ВКУСНО И ПОЛЕЗНО 40–45

ЛЮБИМЫЙ ПРОДУКТ
Квас всем спас 46

БАБУШКИНА ШКОЛА 48–49

С ВЫДУМКОЙ 50

МАМА НАУЧИЛА 52–53

СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ 54–59

ДЕЛИМСЯ СЕКРЕТАМИ 60

НА КУХНЕ ВСЕ БЫВАЕТ 62

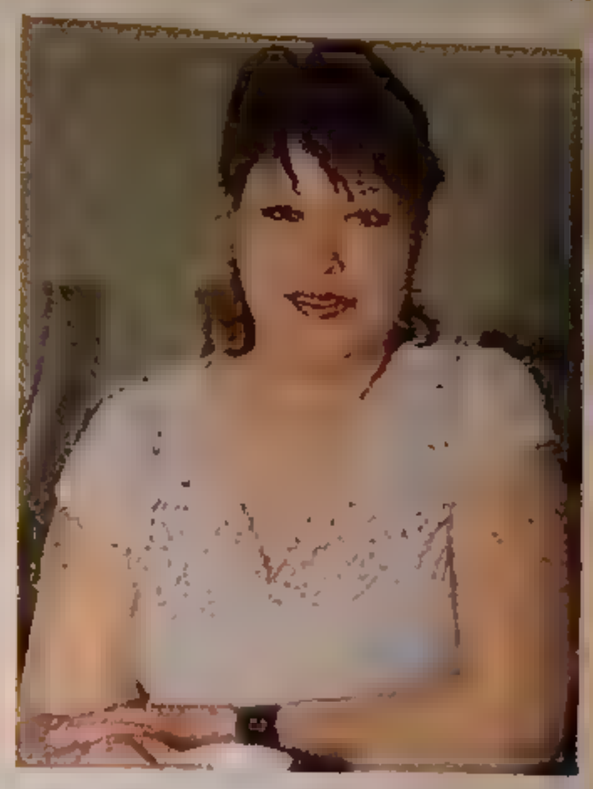
ДО ВСТРЕЧИ!
Анонс 63
Наши победители 63
Все блюда номера 64
Анкета 65
Конкурсный купон 66

+ 32 СТРАНИЦЫ лучших рецептов здоровья от читателей

Темы с обложки выделены цветом

ПРИЗЫ И КОНКУРСЫ

Следующий номер журнала выйдет 2 августа. Как всегда, он будет составлен из писем наших читателей-кулинаров. Присылай и ты рецепт и фото по адресу: 127521, Москва, а/я 60, "Люблю готовить!". В письме расскажи немного о себе и обязательно укажи свои паспортные данные, адрес с индексом, телефон, дату рождения и конкурсную рубрику. Автор всех опубликованных рецептов ждет денежный приз — 300 рублей. Когда ты получишь его почтовым переводом, пожалуйста, напиши об этом в редакцию или сообщи нам по электронной почте: gotovte@burda.ru



Сотрудник редакции опытный шеф-повар Ирина Жукова

Ягодная пора

Июль — середина лета. Поспели ягоды, пора запасать их на зиму, протирать с сахаром, варить варенье, замораживать. Помню, как в детстве моя бабушка варила вишневое и малиновое варенье, а я ждала, когда же, наконец, она снимет ароматные розовые пенки и даст мне попробовать...

Вспомнила я об этом, прочитав письмо Ксении Черкасовой из Новосибирска. Она прислала рецепт малинового конфитюра. С ним и пирог можно испечь, и чайку попить.

По выходным на дачах дымятся костры и доносится аромат шашлыков. Рецептов их приготовления прислали так много, что не все вместились в этот номер. Сохраним их на будущее. Спасибо всем, кто принял участие в конкурсе! Готовимся к овощному и грибному сезону. Ждем от вас новых писем с рецептами и фотографиями.

Витамины на столе

Я готовлю с удовольствием для своих детей Максима (4 года) и Дашеньки (11 лет), для своих родных, друзей и для себя, любимой.

Наталья Кондратьева, г. Курск

Овощное рагу

ПОНАДОБИТСЯ

1 кг белокочанной капусты; 1 кг цветной капусты; 2–3 сладких перца; 2 луковицы; 2 моркови; 3 ст. л. томатного соуса; 2 ст. л. майонеза; соль, перец по вкусу; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Белокочанную капусту помыть и тонко нашинковать.
2. Цветную капусту отваривать в подсоленной воде примерно 10 мин и разобрать на соцветия.
3. Морковь помыть, очистить и натереть на крупной терке. Лук и перец порезать кубиками.
4. Все овощи соединить в сотейнике, добавить томатный соус, майонез, посолить, поперчить и перемешать.
5. Тушить овощное рагу на медленном огне не менее 30 мин.

КОНКУРС

Сентябрь — праздник урожая и время заготовок! Пришли свой любимый рецепт и фото. За публикацию — приз 300 руб. Не забудь заполнить купон на с. 66.

Анна Сизова, Московская обл.
Это рецепт моего мужа.

Творожный крем

ПОНАДОБИТСЯ

250 г творога; 3 зубчика чеснока; 1 пучок зелени укропа; соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Чеснок измельчить. Творог растереть с чесноком, посолить по вкусу.
2. Укроп мелко порубить и тщательно перемешать с творожно-чесночной массой. Лучше всего мазать на белый хлеб.

Марина Брунчукова, г. Ханты-Мансийск

Закуска "Плотики из перца"

ПОНАДОБИТСЯ

- 2 разноцветных болгарских перца
- 2 вареных яйца
- 2 зубчика чеснока
- 100 г сливочного мягкого сыра
- 2 ч. л. майонеза
- 2 ст. л. рубленой зелени укропа
- 100 г консервированной морской капусты
- зелень для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. У перцев удалить стержень с семенами и разрезать каждый вдоль на 8 долек.

2. Порубить яйца, морскую капусту без заливки, добавить давленый чеснок, сыр, майонез, укроп. Все перемешать.

3. Разложить "плотики" из перца на блюдо и положить на каждый приготовленную массу, украсить небольшими кусочками перца и зеленью.

Татьяна Петракова, г. Мытищи. Настало долгожданное лето. Это не только пляж и солнце, но и фрукты. Причем по сравнительно невысоким ценам.

Фруктовый салат

ПОНАДОБИТСЯ

- 2 киви; 1 банан; 2 апельсина; 1 яблоко; 1 груша; 1 персик; 1/4 ананаса; 100 г клубники или любых других ягод; 50 г винограда без косточек; 100 г взбитых сливок; орехи по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Фрукты помыть и нарезать кубиками. Соединить и перемешать.

2. Орехи измельчить, соединить с фруктами, перемешать. Полить взбитыми сливками и подать к столу.

Татьяна Хованова, г. Пенза. Это блюдо выводит шлаки, улучшает обмен веществ, способствует укреплению нервной системы.

Окрошка из рыбы

ПОНАДОБИТСЯ

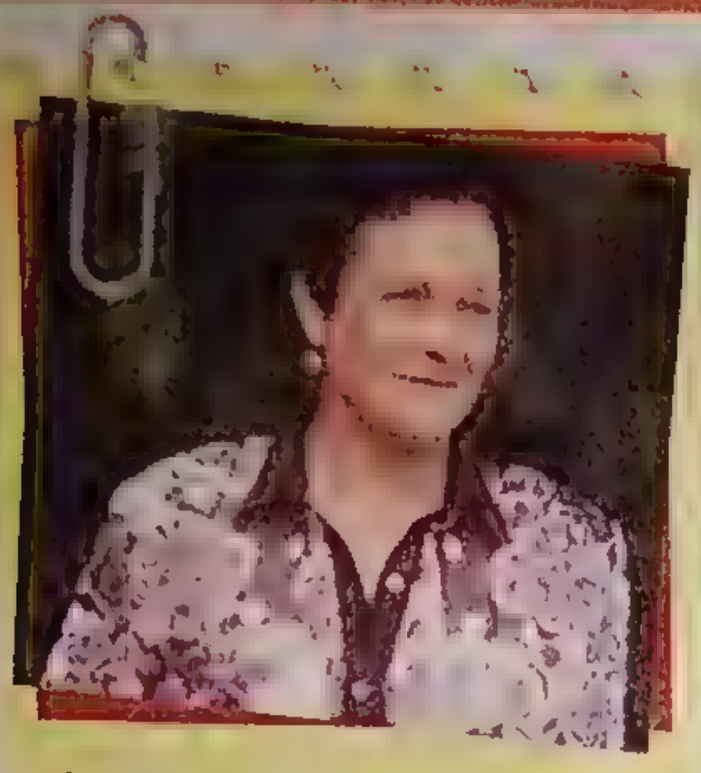
- 1 л кваса; 4 свежих огурца; 10 редисок; 4 вареных яйца; 2 отваренные в мундире картофелины; 400 г филе отварной рыбы красной и белой (лосось, семга, горбуша, осетрина, крабовое мясо); 1 пучок укропа, веточка базилика; 100 г зеленого лука; соль, сметана по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца и картофель нарезать кубиками. Огурцы и редис — соломкой. Огурцы присыпать солью, чтобы дали сок.

2. Филе рыбы нарезать соломкой, зелень измельчить. Зелень посолить и растолочь пестиком до появления сока.

3. В миску с зеленью положить рыбу, картофель, яйца, редис, огурцы с соком и нарезанный зеленый лук, посолить, перемешать и разложить по тарелкам. В каждую тарелку налить квас, добавить сметану.



Юлия Лисичкина, г. Кисловодск. Спасибо за отличный журнал. Всегда хочется приготовить что-нибудь новенькое и доступное. А в журнале все есть.

Щавель для зеленых щей

ПОНАДОБИТСЯ

- 500–700 г щавеля
- укроп, петрушка по вкусу

Для рассола:

- 1 ст. л. крупной соли;
- 100 г столового уксуса на 1 л воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Щавель хорошо промыть, нарезать, перемешать с измельченной зеленью укропа и петрушки.

2. Разложить по стерилизованным банкам и слегка утрамбовать.

3. Банки залить холодным (не кипяченым) рассолом и закатать.

Это интересно!

Щавель полезен при диабете, ожирении. Им лечат язвы и раны, кожные сыпи и зуд. Используют растение и при кровотечениях, настоем полощут десны при воспалениях.

Елена Федотова, г. Н. Новгород. Для печеных и жареных пирогов я всегда делаю одно и то же тесто. Пироги остаются мягкими несколько дней. Начинка подойдет любая.

Тесто для пирогов

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 л теплого молока 3-процентной жирности или воды
- 1,5 стакана растительного масла
- 1,5 стакана сахара
- 2 ст. л. с горкой соли
- 2 кг муки
- 100 г дрожжей

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Молоко или воду, растительное масло, сахар, соль, муку, дрожжи соединить и замесить тесто.

2. Убрать замешенное тесто в теплое место и дать ему подойти. Обмять, раскатать и сформовать пирог или пирожки.

Ксения Черкасова, г. Новосибирск. Этот рецепт мне подсказала бабушка. Очень полезно и вкусно!

Малиновый конфитюр

ПОНАДОБИТСЯ

На 5 банок по 230 мл:

- 1 кг отборной малины; сок и цедра 1 лимона; 1 кг сахара; желфикс 1:1 (на 1 кг ягод 1 кг сахара и 1 пакетик желфикса)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Малину очистить от плодоножек, слегка ополоснуть холодной водой. Высушить шумовкой, разложить на бумажном полотенце, чтобы ягода обсохла, потом взвесить. Садовую малину лучше не мочить.

2. Ягоду полить лимонным соком, посыпать измельченной цедрой, аккуратно перемешать и положить в кастрюлю. На медленном огне довести до кипения, добавить желфикс и, непрерывно помешивая, варить 1 мин.

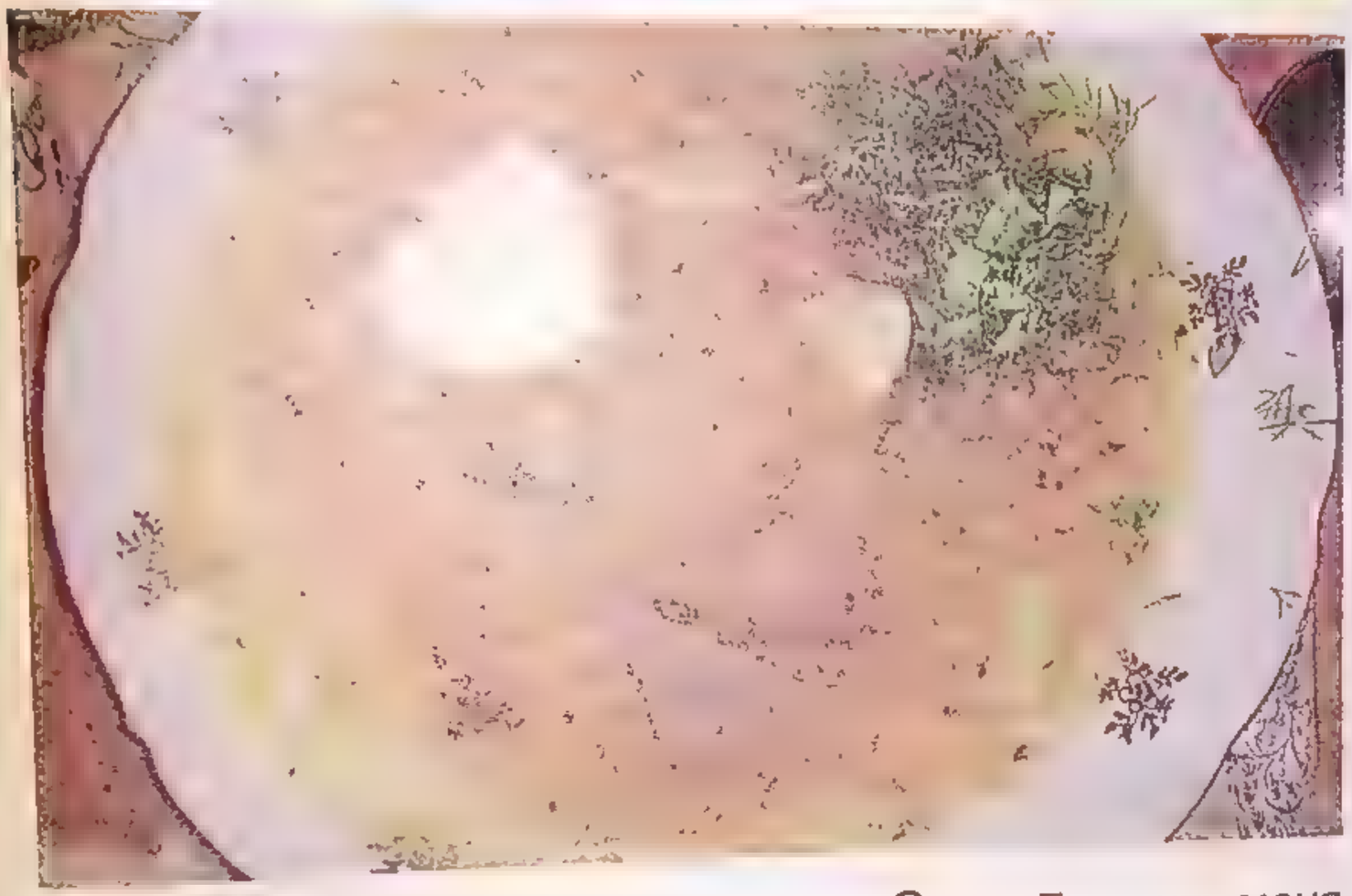
3. Банки тщательно промыть, простерилизовать и до краев наполнить конфитюром. Закрыть банки винтовыми крышками и поставить вверх дном на 10 мин, перевернуть и остудить.

Котлетки с петрушкой

Здравствуйте! За свою долгую жизнь я насобирала столько рецептов, что можно целую книгу составить. В молодости мы переписывали рецепты друг у друга, у подруг, знакомых, ведь тогда не было кулинарных книг. А сейчас читаешь ваш журнал, и сердце радуется, сколько простых и вкусных блюд можно приготовить. У меня к вам скромная просьба, хотелось бы увидеть в журнале и свой рецепт "Котлетки оригинальные". Понадобится: 200 г творога; 200 г тертого сыра; 1 яйцо; 2 зубчика чеснока; рубленая петрушка, соль по вкусу. Все нужно хорошо перемешать и сформовать котлетки, затем обвалять их в молотых сухарях и обжарить на растительном масле до готовности.

Людмила Колобова, г. Геленджик

Светлана Мархасина, г. Выборг. Предлагаю рецепт очень простого и вкусного блюда. Его приготовит даже не очень искусная хозяйка.



Елена Алешкина, г. Ростов-на-Дону. Готовить меня научила свекровь, она относится ко мне, как к дочери.

Щи со свининой

ПОНАДОБИТСЯ

- 300 г свиного мяса с косточкой; 300 г квашеной капусты; 4 картофелины; 1 луковица; 1 морковь; 4 ст. л. растительного масла; лавровый лист, перец, соль, зелень, чеснок, сметана по вкусу; растительное масло для пассеровки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Из свинины сварить бульон (варить 1–1,5 часа). Мясо вынуть и остудить. В бульон положить нарезанный кубиками картофель.

2. Морковь и лук нашинковать и спассеровать на растительном масле, добавить к картофелю.

3. Квашеную капусту отварить отдельно. Когда сварится картошка, добавить в кастрюлю отварную капусту.

4. Перед окончанием варки добавить в кастрюлю нарезанное мясо, посолить, поперчить и положить лаврушку. При подаче на стол посыпать рубленой зеленью, положить измельченный чеснок и заправить сметаной.

Салат из лисичек

ПОНАДОБИТСЯ

- 300 г лисичек
- 1 лимон
- растительное масло для заправки
- 50 г сухарей
- соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Лисички очистить, тщательно промыть и отварить. Остудить, нарезать лапшой и выложить в салатницу.

2. Цедру лимона натереть на мелкой терке. Сухари положить в полиэтиленовый пакет и раздавить скалкой.

3. Лисички залить растительным маслом и обильно посыпать толчеными сухарями.

4. Затем посыпать салат измельченной цедрой лимона, немного посолить, перемешать и подать на стол. Приятного аппетита!

Виктор Крылов, г. Сосновый Бор. Я ваш постоянный читатель, хочу поделиться любимым рецептом.

Летнее блюдо из рыбы

ПОНАДОБИТСЯ

● 0,5 кг филе любой рыбы; сок 1 лимона; 2 ст. л. растит. масла; 2 ст. л. майонеза; 1 стак. кефира; по 50 г укропа и петрушки; 1 помидор; 1 красный и 1 желтый болгарский перец; листья кочанного салата

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Филе рыбы нарезать небольшими кусочками. Сбрызнуть лимонным соком, посолить и потушить под крышкой на растительном масле до готовности.

2. Приготовить соус. Майонез, кефир, лимонный сок смешать. Зелень порубить и добавить в лимонно-кефирную смесь. Хорошо перемешать.

3. Помидор нарезать полукольцами. Красный и желтый болгарские перцы — колечками толщиной 1 см.

4. На листья салата положить охлажденные кусочки рыбы. Полить соусом. Украсить колечками перца, помидорами и зеленью.

ПРОВЕРЕНО ЛГ РЕДАКЦИЯ

Печать означает, что блюдо приготовлено редакцией по рецепту читателя.

Советы от Ирины Жуковой

Рекомендую приготовить это блюдо из нежного филе морского окуня.

Когда будете тушить рыбу, немного приправьте ее черным молотым перцем.

Из зелени к этой рыбке очень хорошо подойдет кинза.

Подайте к этому блюду соус тартар для рыбы.

В качестве украшения поставьте также в центре колечка из желтого болгарского перца половинку редиса. По краям среза сделайте зубчики.

Мильянат Кубиева, г. Кисловодск. У меня большая семья, я много готовлю. Всем нравится салатик из свежих овощей.

Салат из свежей капусты с ветчиной

ПОНАДОБИТСЯ

- 200 г белокочанной капусты
- 200 г сладкого разноцветного перца
- 100 г свежих огурцов
- 100 г помидоров
- 1 луковица
- 100–150 г ветчины
- 50 г длиннозерного риса
- 100 г майонеза
- соль по вкусу

Для украшения:

- зеленый лук, зелень

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. С небольшого кочана молодой капусты снять верхние листья. Разрезать кочан пополам. Одну половину убрать в холодильник, а вторая пойдет на салат. Острым ножом тонко нашинковать капусту.

2. Сладкий перец очистить от семян и плодоножек, нашинковать длинными тонкими полосками.

3. Порезать ветчину и огурцы кубиками, помидоры — кружочками, лук — кольцами. Сложить все в салатник.

4. Перебрать рис, хорошо промыть, варить без соли (на 1 часть риса 2 части воды). Дать остыть.

5. Отварной рис добавить в нарезанные овощи. Посолить, приправить салат майонезом. Все хорошо перемешать.

6. Готовый салат украсить зеленью, фигурками из помидоров, огурцов и перца, зеленым луком.

Советы от Ирины Жуковой

1 Сварите рис заранее, тогда на приготовление салата уйдет меньше времени.

2 Вместо майонеза попробуйте сделать салатную заправку из сока лимона, растительного масла, черного молотого перца и сухих пряных трав.

Папа на кухне главный

Приглашая нас в гости на воскресный обед, Николай Диков предупредил : "Только готовить буду я, это ничего?" Это прекрасно, заверили мы нашего читателя, ведь лучшие повара получаются как раз из мужчин.

Предвкушая что-то необычное, мы переступили порог уютной квартиры Диковых. Глава семьи Коля занимается строительным дизайном. Его жена Лена — педиатр, работает в детской больнице. Женаты они четыре года, сынишке Максиму в августе будет три. Малыш сначала застеснялся и спрятался в шкаф. Но, соблазнительные ароматы из кухни выманили его из укрытия, и он тоже занял место за столом, где дымилась молодая картошечка. Николай предложил закуску — жареные кабачки с сырной начинкой.

— Начинка готовится из брынзы, сметаны, чеснока и зелени, — рассказал Николай.

Мы спросили, когда он научился так хорошо готовить. Николай улыбнулся: "Сразу после свадьбы. Лена заканчивала институт, и я решил готовку взять на себя. Начинал с бутербродов, освоил спагетти с соусом, жареное мясо, а теперь почти все могу приготовить, кроме тортов". Лена добавила: "У Коли все получается вкусно и красиво. Даже бутерброды".

На неделе Коля и Лена возвращаются домой поздно. Так что вечером бутерброды и салат из овощей — самая привычная еда. Когда хочется более сытного ужина, Коля готовит спагетти со сливочным соусом (тертый сыр, сливки, приправа). Полуфабрикатов в семье стараются избегать. На завтрак — каша. А

Попробуем?..

С призом от редакции

семейный обед бывает только по выходным.

Коля достал из духовки противень с подрумяненной курочкой, выложил ее на блюдо, вокруг разложил картошечку.

— Попробуйте освежающий летний напиток, который Коля сам придумал, — говорит Лена. — Он выжимает сок из 1 грейпфрута, двух апельсинов и лимона, смешивает его в кувшине с 1 л минеральной воды.

— Взрослым можно положить лед, — советует Николай.

Пробуем напиток, очень приятный на вкус и, главное, из натуральных фруктов.

Курица оказалась нежной, ароматной, и еще в ней чувствовалась какая-то необычная приправа. "Это карри, — раскрыл секрет Николай. — Готовлю я простые блюда, но всегда с разными приправами. Люблю базилик, розмарин, чабрец".

Обед, приготовленный мужскими руками, нам очень понравился.

"Времени на него уходит мало, потому что повар не отвлекается и не подходит к телефону, когда готовит", — улыбнулась Лена.

Мы поблагодарили хозяев за обед и вручили подарок от журнала — кухонный комбайн. "Возьмем его на дачу, — сказал Коля, — и в следующий раз пригласим вас на шашлыки!"

В гостях побывали редактор Наталья Колесникова и фотограф Дмитрий Позднухов

Курица, запеченная с курагой

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 большая курица (1 кг 700 г)
- 200–250 г кураги
- головка чеснока
- приправа карри и приправа для жареной курицы
- соевый соус
- растительное масло для запекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Курицу замариновать за 2 часа до готовки или лучше на ночь: обильно обмазать тертым чесноком снаружи и внутри, залить соевым соусом и посыпать порошком карри. Плотно накрыть крышкой и оставить мариноваться.

2. За полчаса до запекания промыть курагу и залить кипятком на 10 мин. Мелко нарезать 5 зубчиков чеснока, смешать с курагой и начинить курицу.

3. Противень смазать растительным маслом, положить курицу. Смазать ее растительным маслом и натереть приправой для жаренья.

4. Запекать в течение 50–60 мин при температуре 170°С, постоянно поливая соком с противня. Если курица маленькая, то и время запекания меньше.

5. Подавать готовую курицу с молодой отварной картошкой, рубленой зеленью, салатом из свежих овощей и соусом ткемали.

Хочешь увидеть свою семью на нашей обложке? Заполни и вырежи купон справа, пошли его по адресу: 127521, Москва, а/я 60, "Люблю готовить!". Мы приедем с подарком!

ФИО _____
Возраст: _____
Адрес: _____
_____
Телефон: _____
Состав семьи _____
_____
_____
_____

ПИКНИК

На свежем воздухе все вкусней!

Обожаю шашлыки! Летом на даче готовим их часто для друзей. Я заранее мариную мясо, а муж колдует у мангала.

Елена Чантурия, Тверская обл.

Шашлыки из молодой баранины по-кавказски

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 кг мяса молодой баранины; 3–4 крупные луковицы; 120–150 мл белого или красного сухого вина; перец черный молотый, соль, специи

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Баранину нарезать крупными кусочками, посолить, поперчить. Половину лука мелко нарезать. Вторую половину лука нашинковать толстыми кольцами.

2. Укладывать мясо слоями в эмалированную или керамическую посуду. Каждый слой посолить, поперчить, посыпать специями и измельченным луком, полить сухим вином.

3. На верхний слой выложить кольца лука. Положить гнет, накрыть, поставить мариноваться в холодное место на 6–8 часов (можно на ночь).

4. Замаринованные кусочки мяса нанизать на шампуры и жарить на углях, не допуская пригорания.

КОНКУРС

Бабье лето — грибная пора. Что ты готовишь из грибов? Поделись рецептом, пришли его вместе с фото. Не забудь про купон на с. 66. За публикацию получишь приз — 300 руб.

Вера Светлинская, г. Сочи. Недавно узнала новый рецепт маринования шашлыка в кефире. Такое нежное мясо получилось! На фото мой сын Антон.

Шашлык на кефире

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг свинины; 0,5 кг репчатого лука; 1 л кефира; специи, соль, перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Нарезать свинину на средние куски. Посолить, поперчить, добавить специи и много репчатого лука, порезанного кольцами. Складывать в кастрюлю слоями.

2. Каждый слой заливать кефиром или другим несладким кисломолочным продуктом. Сверху налить кефира столько, чтобы покрыл все мясо. Накрыть.

3. Мариновать 6–8 часов. Перед жаркой все перемешать, нанизать на шампуры.

Мария Пятова, г. Одинцово, Московская обл. Попробуйте мои тосты. Быстро, экономно и вкусно.

Тосты с баклажанами

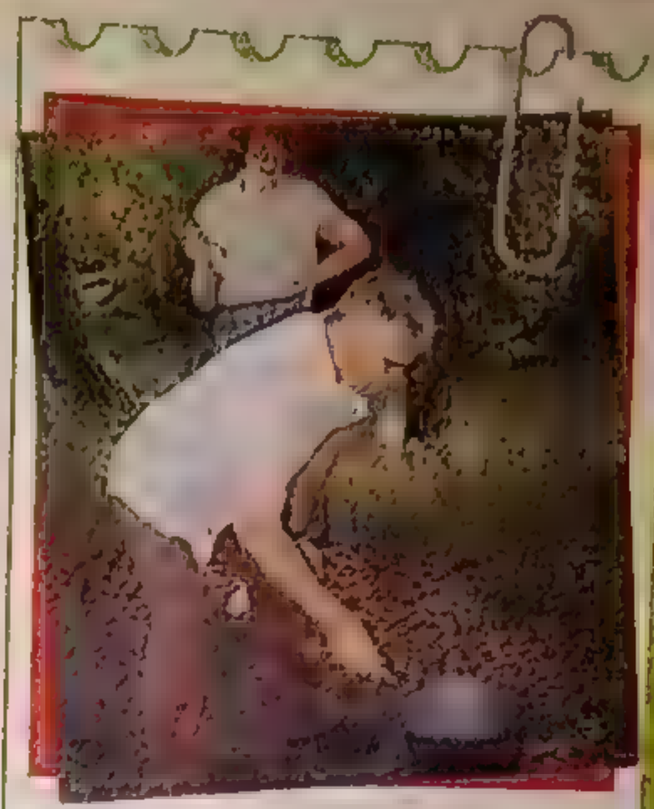
ПОНАДОБИТСЯ

● 0,5 буханки черного хлеба; 2 баклажана; 100 г сыра; 1–2 зубчика чеснока; 100 г майонеза, зелень по вкусу; растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Хлеб нарезать ломтиками, каждый обжарить с двух сторон. Баклажан порезать кружочками, посолить, через 15 мин отжать сок. Обжарить с двух сторон.

2. Положить на кусочек хлеба сначала баклажан, а сверху — натертый, смешанный с измельченным чесноком и майонезом сыр.



Надежда Игнатенко, Волгоградская обл. В нашей семье мужчины сами ловят рыбу и сами варят уху. Ох и вкусна уха на костре!

Уха рыбацкая

ПОНАДОБИТСЯ

● 2–3 кг свежей речной рыбы (окунь, ерш, судак, щука); 3 л воды; 2 луковицы; 2 морковки; 2–3 картофелины; 2 помидора; 50 г водки; 3 ст. л. перловки; черный перец горошком; соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Всю мелкую рыбу выпотрошить, удалить жабры, чешую не чистить. Промыть, залить водой и варить в котелке 30 мин.

2. Пока бульон варится, почистить, выпотрошить и нарезать крупную рыбу. Вынуть мелкую рыбу из котелка. Положить в бульон куски крупной рыбы, кусочки моркови, картошки, целые луковицы, перловку. Варить еще 30 мин.

3. Незадолго до готовности добавить соль, перец, водку, нарезанные помидоры. Снять уху с огня. Дать настояться 15 мин. Есть немедленно!

ПИКНИК

Юлия Белова, Пензенская обл. Когда моя дочь окончила первый класс, все дети с родителями ходили в поход. А какое на природе главное блюдо? Конечно шашлык! И готовили его по моему быстрому рецепту.

Быстрый шашлык

ПОНАДОБИТСЯ

- 5 кг свинины; 5–7 луковиц; 5 ст. л. столового уксуса; сухая приправа для шашлыка; соль, перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мясо нарезать кусочками среднего размера, положить в эмалированную посуду. Посолить, поперчить, добавить приправу для шашлыка, залить уксусом. Перемешать.

2. Сверху на мясо выложить нарезанный кольцами лук. Накрыть крышкой и оставить мариноваться на 3–4 часа.

3. Готовое мясо надеть на шампуры, чередуя с кольцами лука. Жарить на огне до готовности. Если пламя очень сильное, присыпьте огонь поваренной солью, чтобы шашлык не подгорел.

Надежда Дубровина, г. Тамбов. Летом славно побаловать себя шашлычком, а к мясу замечательно подходит этот салат.

Салат "Пикантный"

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 упаковка крабовых палочек (200 г); 1 луковица; 100–150 г свежего укропа; 1 лимон; 100 г майонеза

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Крабовые палочки нарезать вдоль тонкой соломкой. Сложить в салатник. Выжать сок из лимона, вылить половину на палочки. Поставить в холодильник.

2. Лук порезать тонкими полукольцами, сложить в другую посуду и залить оставшимся соком лимона. Оставить мариноваться на 1 час.

3. Соединить все компоненты салата, добавив мелко нарезанную зелень укропа, заправить майонезом.

Олег Болотов, г. Вологда. Я офицер, но готовлю не хуже опытного повара. Делюсь рецептом, от которого я и моя жена в восторге.

Шашлык по-азербайджански

ПОНАДОБИТСЯ

- 600 г мякоти баранины; 2 луковицы; 70 мл столового уксуса или сок 1 лимона; 1 ст. л. слив. масла; 1 пучок зеленого лука; 4 помидора; 1 лимон; 1 ст. л. рубленой зелени укропа; 2 ст. л. рубленой зелени петрушки; перец черный молотый, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мясо нарезать кубиками со стороной 4 см. Положить в эмалированную кастрюлю, посолить, поперчить, посыпать рубленым луком, петрушкой, укропом. Полить уксусом или соком лимона. Перемешать и поставить в холодильник на 4 часа.

2. Маринованную баранину нанизать на шампуры, смазать маслом и, переворачивая, жарить до готовности над углями без пламени.

3. Готовый шашлык уложить на блюдо, посыпать зеленью, украсить зеленым луком, помидорами, ломтиками лимона.

Больше зелени и витаминов

Здравствуйте! Спасибо за красивый журнал, вкусные рецепты. Мы с дочерью часто готовим по рецептам из вашего журнала. И свои не раз посылали, даже выиграли приз — 300 рублей! Большое спасибо. Каждый номер ждем с нетерпением, хотим еще раз поучаствовать в создании "Люблю готовить!".

Мы любим салаты из свежих овощей. К традиционным нашим овощам добавляем пекинскую капусту. Она очень нежная, и ее надо класть в самом конце. Для "Весеннего салата" берем 2 яблока, 2 огурца, 1 сладкий перец, полкочана пекинской капусты и упаковку крабовых палочек. Все режем соломкой, заправляем майонезом. Для второго салата берем поровну сельдерей (стебли) и яблоки. Трем на тёрке, добавляем полстакана изюма. Заправка — стакан простокваши или кефира с солью и сахаром. Кушайте на здоровье!

Зоя Еронова, г. Апатиты

Галина Никулина, г. Славянск-на-Кубани. У нас в крае есть чудное место — "Святая рука", куда мы с мужем ездим на шашлыки. С собой берем салатики, которые я делаю дома.

Салат с кинзой и красной фасолью

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 банка консервированной красной фасоли; 400 г ветчины; 4 яйца; 2 моркови; 2 луковицы; 1 красный сладкий перец; 1 пучок кинзы; 200 г майонеза; растительное масло для жарки; петрушка, укроп

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Нашинковать лук, перец, морковь. Слегка обжарить овощи на растительном масле. Остудить.

2. Нарезать мелко ветчину, яйца, кинзу, петрушку и укроп. С фасоли слить воду. Сложить в миску, соединить с обжаренными овощами. Заправить майонезом, все перемешать. Сверху посыпать зеленью. Приятного аппетита!

Сергей Загорский, г. Липецк. Надеюсь, вам понравится!

Закуска "Мясные сушки"

ПОНАДОБИТСЯ

- 300 г сушек; 250 г фарша (смесь свинины и говядины); 100 г свежих грибов; 150 г сыра; майонез; 1 луковица; 1 стакан молока или воды; соль, перец; раст. масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Грибы и лук нарезать мелкими кубиками, обжарить на раст. масле. Добавить к ним фарш. Жарить на медленном огне до готовности, постоянно помешивая.

2. Сушки залить молоком или водой, дать постоять для пропитки и размягчения. Размягченные сушки выложить на противень. В середину каждой выложить приготовленную начинку из фарша и грибов.

3. На каждую сушку с начинкой положить немного майонеза, сверху посыпать тертым сыром. Выпекать 5–10 мин в разогретой духовке при 200°С. Есть в горячем или холодном виде.

Время жарки: 35 мин
Количество порций: 5

Георгий Цховребов, г. Чехов, Московская обл. Рецепт этого шашлыка мне рассказал мой дедушка.

Шашлык по-карски

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг баранины; 100 г курдючного сала; 4 луковицы; сок 1 лимона; по 1 пучку петрушки и зеленого лука; 3 помидора; 1 баклажан; соль, перец, специи; лимон, чеснок и оливки для украшения; соус ткемали

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Баранину очистить от пленок и сухожилий, нарезать поперек волокон крупными кусками. Сложить в эмалированную или керамическую посуду.

2. Соединить мясо с мелко нашинкованным репчатым луком и зеленью петрушки. Посолить, поперчить, сбрызнуть соком лимона. Перемешать. Сверху посыпать пряностями. Накрыть крышкой и оставить в прохладном месте на 4 часа.

3. Порезать помидоры и баклажан кружками. Насадить куски мяса на шампуры, чередуя с дольками помидоров и баклажана. Жарить на углях, смазывая шашлыки курдючным салом. Подавать с соусом ткемали, дольками лимона, молодым чесноком, оливками и зеленью.

ПРОВЕРЕНО ЛГ РЕДАКЦИЯ

Печать означает, что блюдо приготовлено редакцией по рецепту читателя.

Советы от Ирины Жуковой

Для шашлыка выбирайте баранину из почечной части или задней ноги.

Мариновать мясо для шашлыка можно в уксусе, сухом вине, лимонном соке. Не стоит их смешивать, выберите один маринад.

Лучший мангал тот, на котором мясо находится на расстоянии 10–15 см от углей.

Татьяна Кузяева, г. Архангельск. В наших краях много рыбы. Мы ее и варим, и жарим, и на шампурах запекаем.

Шашлычок из рыбы

ПОНАДОБИТСЯ

Для шашлыка:

- 0,5–0,7 кг филе красной рыбы (форель, семга, лосось)
- 1 сладкий перец
- 1 луковица

Для маринада:

- 100 г белого сухого вина
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 лимон
- по 0,5 ч. л. соли, перца, тмина, шалфея

Для гарнира:

- рис
- соус для рыбы
- помидоры
- зелень

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сделать маринад из вина, сока лимона, тертой цедры, растит. масла, приправ, соли.

2. Филе рыбы нарезать кубиками, лук — кольцами. Смешать рыбу с луком, залить маринадом. Мариновать 1 час в холодильнике.

3. Перец нарезать квадратными кусочками. На шампуры нанизать кусочки рыбы вперемежку с луком и перцем. Жарить на огне, периодически поворачивая.

4. Подавать шашлычок с рисом, свежими помидорами, зеленью, соусом.

Советы от Ирины Жуковой

Рыбный шашлык рекомендую подать к столу с разными соусами.

Огуречный соус: в майонез добавьте натертый маринованный огурец и сок лимона.

Томатный соус: в готовый томатный кетчуп положите измельченный чеснок и мелко нарубленную зелень.

Лимонный соус: 200 мл сливок, тертую цедру лимона, 1 желток перемешать, варить до загустения. В конце добавить сок лимона, соль, сахар.

МИНИМУМ ЗАТРАТ

Обед с пирогом

Мне очень нравится готовить, а дети мне помогают. Обед для 4 человек обошелся мне около 170 руб. А на его приготовление ушло не более 1 часа. Все очень вкусное, полезное и витаминное.

Юлия Бельмазова, г. Н. Новгород

Салат "Витаминный". Для него понадобится: 200 г капусты (5 руб.); 1 горсть изюма без косточек (5 руб.); 1 горсть грецких орехов (10 руб.); немного майонеза (3 руб.). Готовится этот вкусный и полезный салатик очень просто: капусту нужно натереть на средней терке, смешать с изюмом и толчеными орехами. Заправить майонезом и хорошо перемешать. Салат готов!

Печеночный гуляш. Понадобится: 0,5 кг куриной печени и сердца (55 руб.), при желании можно взять говяжью или свиную печень; 2 луковицы (2 руб.); 100 г овощной смеси (10 руб.); майонез или сметана, кетчуп, соль, специи, зелень; 3 ст. л. муки. Лук нужно мелко порезать и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Затем на сковороду к луку добавить печень и сердце и обжа-

КОНКУРС

Сможешь вкусно и сытно накормить домашних обедом за 300 руб.? Пришли письмо с фото! За полное меню получишь 500 руб., за рецепт — 300 руб. Заполни купон на с. 66.

Раз, два, три — и четыре блюда готовы!

рить их до полуготовности. После этого нужно приправить кетчупом, всыпать муку и перемешать. Все выложить в кипящую воду, добавить замороженную овощную смесь и довести до кипения. Все время нужно помешивать, чтобы не подгорело. В конце варки нужно поперчить, посолить по вкусу, добавить майонез или сметану и оставить на медленном огне еще на 5 мин. После этого плиту нужно выключить, добавить мелко рубленную зелень, закрыть крышкой и оставить еще на 10 мин. Гарнир к этому блюду можно подать любой.

Пирог "Лимонный". Нужно: 0,5 кг муки (8 руб.); 100 г дрожжей (3 руб.); 0,5 стакана растительного масла (3 руб.); стакан горячей воды; 2 лимона (10 руб.); сахар по вкусу; 1 яйцо для смазывания. Итого: пирог обошелся мне примерно в 30 руб.

Начинку для пирога нужно приготовить заранее, так как тесто готовится очень быстро — всего за 15 мин.

Начинка: лимоны с кожурой нужно провернуть через мясорубку и добавить по вкусу сахарный песок.

Тесто: Сахар, соль, дрожжи, воду и 3 ст. л. муки соединить, перемешать и оставить подходить на 15 мин. Затем добавить масло и оставшуюся муку и месить до тех пор, пока тесто не будет приставать к рукам. Потом нужно положить начинку и сформовать закрытый пирог, смазать яйцом и выпекать его при 200–220°С 15–20 мин.

Коктейль творожный. На 3 порции понадобится 0,5 л молока (10 руб.); 3 баночки творожка "Растишка" по 50 г (24 руб.). Готовится коктейль быстро и просто: молоко с творожком нужно хорошо взбить миксером. Можно добавить немного сахара по вкусу.

Советы от Юлии

- **Летом печеночный гуляш лучше готовить из свежих, а не из замороженных овощей.**
- **В коктейль хорошо добавить 2–3 ягоды клубники или любой другой свежей ягоды. Также хорошо положить немного ванильного сахара.**
- **Начинку для пирога можно сделать из апельсинов, только не забудьте вынуть из массы косточки.**

Анастасия Ирбахтина, г. Миллерово. Это я со своими сыночками-двойняшками Владиславом и Вячеславом.

Печеночные пирожные

ПОНАДОБИТСЯ

0,5 кг отварной говяжьей печени; 2 вареных яйца; 0,5 стакана молока; 2 ст. л. муки; 1 луковица; 100 г майонеза; 3 зубчика чеснока; соль, перец, зелень по вкусу, растит. масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Печень, яйца, лук прокрутить через мясорубку. В массу добавить молоко, муку, соль, перец. Перемешать и оставить на 10 мин.

2. Сделать заправку. Майонез, измельченный чеснок и рубленую зелень соединить и перемешать.

3. Печеночную массу столовой ложкой выложить на разогретую с растительным маслом сковороду. Обжарить до готовности с двух сторон.

4. Часть оладушек выложить на тарелку, полить заправкой. Накрыть вторым слоем оладушек, также полить заправкой.

Мария Туманова, г. Липецк. На снимке я с мужем Дмитрием.

Рулет из картофеля

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для рулета:** 6 картофелин; 2 яйца; 2 ст. л. муки
- **Для начинки:** 1 морковь; 1 луковица; 1 ст. л. томатного соуса; 3 ст. л. слив. масла; растит. масло для выпекания; соль
- **Для соуса:** 4 луковицы; 1 морковь; корень петрушки; 1 ст. л. томат-пасты; 2 ст. л. растит. масла; 2 ч. л. лимон. сока; 3 ст. л. сухого вина; 1 ч. л. меда; перец, соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель сварить, размять в пюре, добавив муку и яйца. Выложить тесто на пищевую пленку. Спассерованные на слив. масле лук и морковь положить на картофель. Свернуть рулет и выложить на противень. Печь 15 мин при 175°С.

2. Овощи для соуса нашинковать, залить вином и 0,5 стак. воды, добавить томат-пасту, мед, сок лимона и растительное масло. Потушить, протереть через сито с солью и перцем. Рулет подавать с соусом.

Евгения Игнаткович, г. Минск, Беларусь. Каждый день мы с дочкой Викторией готовим блюда, а оценку нашим стараниям дает муж Андрей.

Куриная печень с черносливом

ПОНАДОБИТСЯ

800 г куриной печени; 100 г маргарина; 150 г чернослива без косточек; 2–3 луковицы; 50 г томатной пасты; 0,5 бульонного кубика; 2–3 зубчика чеснока; соль, сахар, специи по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Печенку обжаривать на маргарине в течение 5 мин. Лук нарезать полукольцами, положить в печенку. Через 5 мин добавить томатную пасту, соль, специи и тушить 5 мин.

2. Половину бульонного кубика развести в 50 мл воды, вылить в сковороду. Через 10 мин положить измельченный чернослив. Добавить сахар, мелко порезанный чеснок, специи и тушить до полной готовности.

Елена Громко, г. Пятигорск, Ставропольский край

Каша чечевичная с цветной капустой в кляре

ПОНАДОБИТСЯ

1 стакан зеленой чечевицы; 50 г сливочного масла; 1–2 яйца; головка цветной капусты; панировочные сухари, растит. масло, соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Капусту отварить в подсоленной воде в течение 7 мин, остудить и разобрать на соцветия.

2. Каждое соцветие обмакнуть в яйца, взбитые с солью и перцем, обвалять в сухарях и обжарить на сковороде.

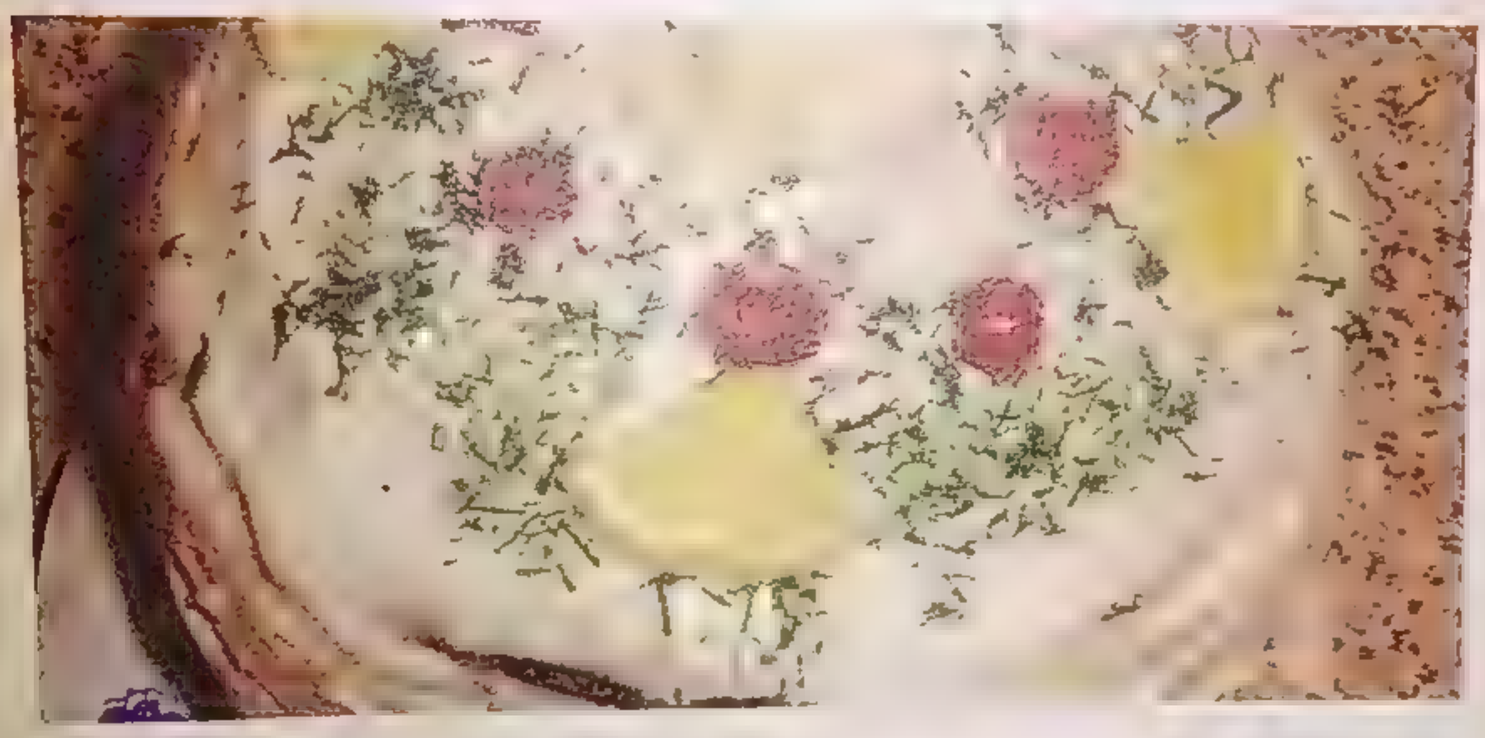
3. Чечевицу промыть, залить 2 стаканами холодной воды. После закипания посолить и варить 20 мин. Когда крупа впитает всю воду, добавить слив. масло и снять с плиты. Подавать кашу вместе с цветной капустой.

Супчик из сосисок

Здравствуйте! Пишет вам учитель биологии и географии из Самары. Муж подарил мне ваш журнал. С интересом ознакомилась с рецептами блюд читателей, требующих минимум затрат. Я тоже умею экономно готовить. Посылаю вам свой рецепт быстрого супчика. Для него нужны 2 сосиски, 2 бульонных кубика, 2 картофелины, 1 морковка и 1 луковица, немного тертого сыра и сливочного масла, зелень петрушки. Наливаю в кастрюлю 1 л воды, солю, довожу до кипения. Бросаю в воду картофель, нарезанный брусочками, и морковь, натертую на крупной терке. Луковицу нарезаю полукольцами, сосиски кружочками и обжариваю вместе с луком на сливочном масле. Кладу в кастрюлю бульонные кубики и обжарку, варю 5 мин. Супчик готов! Разливаю по тарелкам, посыпаю зеленью петрушки и тертым сыром. Вкусно, быстро и недорого! Приятного аппетита!

Светлана Бондаренко, г. Самара

Галина Лукинович, г. Удомля, Тверская обл. Муж говорит, что путь к его сердцу я нашла безошибочно, то есть через желудок. На фото я с дочуркой Валерией.



Татьяна Эдис, г. Саратов. Постоянно покупаю ваш журнал и наконец-то решилась принять участие в конкурсе. Рецепт мой простой и вкусный, я придумала его сама.

Хлебный торт "Баба-Яга"

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 черный круглый хлеб; 1,5 селедки среднего размера; 500 г майонеза; 200 г репчатого лука; зелень, дольки лимона, клюква для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Селедку очистить, вынуть кости и разделать на филе. Порезать филе на очень мелкие кусочки.

2. Луковицы очистить, мелко порубить и соединить с селедочным филе.

3. Острым ножом разрезать хлеб на несколько тонких слоев (коржей). Нижний корж хлеба намазать майонезом. Положить сельдь с луком и сверху еще раз промазать майонезом, накрыть следующим коржом. Так же промазать все коржи хлеба и соединить.

4. Готовый торт обмазать майонезом сверху и с боков, поставить в холодильник на 4–5 часов для пропитки. Перед подачей на стол украсить зеленью, дольками лимона и клюквой.

Салат "Любимый"

ПОНАДОБИТСЯ

- 2–3 картофелины; 2–3 морковки; 4 яйца; 1 банка шампиньонов (200 г); 300 г твердого сыра; 250 г майонеза; 2 зубчика чеснока; 1 луковица

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель отварить в мундире, яйца сварить вкрутую. Остудить, очистить.

2. На крупной терке натереть (в разные миски) сырую морковь, сыр, вареные яйца и картофель.

3. Лук порезать и обжарить с шампиньонами. Чеснок измельчить и смешать с майонезом.

4. Выкладывать в салатницу слоями: картофель, морковь, яйца, грибы, сыр, промазывая каждый слой майонезом. Украсить салат и дать пропитаться.

Ольга Резникова, г. Среднеуральск. Мне 16 лет, это блюдо я готовлю для своей мамы.

Тортилья с луком и сыром

ПОНАДОБИТСЯ

- 0,5 кг картофеля
- 2 луковицы
- 40 г твердого сыра
- 200 г ветчины
- зелень, соль по вкусу
- 4 яйца
- растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель помыть, очистить и нарезать кубиками. Лук мелко порезать. Картофель и лук соединить, выложить на предварительно разогретую сковороду с растительным маслом и обжарить. Обжаренные овощи переложить на смазанный маслом противень.

2. Ветчину порезать кубиками и добавить к картофелю с луком.

3. Яйца взбить и залить картофельную массу. Сыр натереть на мелкой терке и посыпать им блюдо.

4. Выпекать в духовке при температуре 180°С 5–7 мин.

5. Перед подачей на стол посыпать тортилью рубленой зеленью.

ПРОВЕРЕНО ЛГ РЕДАКЦИЯ

Печать означает, что блюдо приготовлено редакцией по рецепту читателя.

Советы от Ирины Жуковой

- **Ветчину можно заменить мясом индейки. Отварите его и порежьте кубиками.**
- **Перед выпеканием тортилью хорошо немного смазать майонезом, а потом посыпать тертым сыром.**
- **В блюдо можно добавить зеленый болгарский перец, порезанный соломкой.**
- **Добавьте в тортилью немного предварительно обжаренных и порезанных грибов.**
- **Из зелени рекомендую измельченный укроп или кинзу.**

ПРОЧИТАНО ЛГ РЕДАКЦИЯ

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 6

Эльма Гончарова, Краснодарский край. Хочу поделиться рецептом, от которого все гости в восторге. Готовится всего 30 мин.

Закуска "Аппетитная"

ПОНАДОБИТСЯ

- 6 помидоров
- 1 вымоченный в соленой воде баклажан
- 1 маленькая луковица
- 1 зубчик чеснока
- 100 г майонеза
- 50 г пошехонского сыра
- 15 г растительного масла
- зелень петрушки, соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. У помидоров срезать верхушки, удалить семена и часть мякоти.

2. Баклажан отжать и нарезать кубиками, соединить с мякотью помидоров и обжарить на растительном масле до образования золотистого цвета.

3. Лук мелко порубить и спассеровать на растительном масле, чеснок измельчить.

4. Баклажан с мякотью помидоров соединить с луком и чесноком, посолить, добавить 50 г майонеза и все хорошо перемешать.

5. Смесью нафаршировать помидоры и выложить их на смазанный маслом противень, посыпать тертым сыром, залить оставшимся майонезом и запекать в нагретой до 220°С духовке в течение 8–10 мин. К столу подавать с зеленью.

Советы от Ирины Жуковой

- В начинку для помидоров добавьте 4–5 шт. обжаренных и измельченных шампиньонов.
- Берите для фарширования только крепкие помидоры.
- Противень для выпекания смазывайте растительным маслом без запаха.
- Готовые помидоры немного посыпьте тертым арахисом.
- Это блюдо лучше использовать как холодную закуску.
- Тем, кто соблюдает диету, майонез можно заменить натуральным йогуртом.

Пальчики оближешь!

Очень вкусная получается курочка, готовлю ее ко всем праздникам. На фотографии я со своим сыном Арсением.

Светлана Казаченко,
г. Константиновск, Ростовская обл.

Фаршированная курица

ПОНАДОБИТСЯ

1 курица или бройлерный цыпленок; 1 лимон; 2 крупные моркови; 2 луковицы; 200 г куриных желудков; 0,5 стакана риса; 100 г майонеза; хмели-сунели, соль, перец черный молотый, перец черный горошком, зелень, лавровый лист по вкусу; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Курицу натереть приправами (хмели-сунели, соль, черный молотый перец), обмазать майонезом и поставить в холодильник на 1 час.

2. Куриные желудки мелко порезать, обжарить на растительном масле с добавлением нашинкованного лука и моркови, залить водой, тушить в течение 20 мин.

3. Добавить к тушеным желудочкам рис и варить на медленном огне до полуготовности.

4. Курицу начинить приготовленным фаршем, выложить в смазанную растительным маслом форму и запечь в духовке с добавлением небольшого количества воды, черного перца горошком и лаврового листа. Во время запекания необходимо периодически поливать этим бульоном курицу.

5. Время запекания — 1 час. Готовую курицу украсить нарубленной зеленью и половинками лимона, подать к столу в горячем виде.

КОНКУРС

Какие блюда ты готовишь, чтобы порадовать гостей? Пришли рецепты и фото и получи за каждую публикацию приз — 300 руб. Посмотри и заполни купон на с. 66.

Мария Гвоздева, г. С.-Петербург. Эту закуску я делаю на праздники. Надеюсь, вам понравится такая идейка.

Лодочки с копченым лососем

ПОНАДОБИТСЯ

● 225 г белого мягкого сыра; 125 г нарезанного копченого лосося; 1 ст. л. рубленого укропа; маленькие кочешки китайской капусты; 75 г красной икры

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сыр, лосось и укроп соединить и смешать в блендере. Китайскую капусту промыть и обсушить.

2. Наполнить смесью кондитерский мешок с насадкой в виде звездочки. Выдавить смесь на широкий край каждого листка. Хранить в холодильнике, закрыв пищевой пленкой. Перед подачей украсить лимоном, веточками укропа и красной икрой.

Наталья Волкова, г. Нижневартовск. Дорогие читатели, отведайте наше семейное блюдо. Попробуете и скажете: "Это просто и вкусно!"

Мясо по-златовски

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг свинины; 3 яйца; 3 ст. л. крахмала; 3 ст. л. майонеза; 2–3 зубчика чеснока; соль, перец по вкусу; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Свинину нарезать небольшими кусочками или соломкой.

2. Взбить яйца, добавив майонез, соль, перец и раздавленный чеснок, соединить со свининой и хорошо перемешать.

3. Затем положить крахмал и снова тщательно перемешать. Закрыть крышкой и оставить на 2 часа мариноваться.

4. На разогретой сковороде в масле выпекать как оладьи, сначала обжаривая по 3 мин с каждой стороны, затем, доводя до полной готовности.

Ирина Иванова, Ульяновская обл. Этот салат я делала на крестины своей доченьки. Гости были в восторге!

Салат "Русская береза"

ПОНАДОБИТСЯ

● 300 г чернослива; 450 г шампиньонов; 3 вареные картофелины; 2 луковицы; 4 вареных яйца; 1 огурец; 200 г майонеза; растит. масло; соль, зелень

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Чернослив размочить, порезать. Грибы и лук порезать, посолить и обжарить на масле. Картофель натереть и перемешать с майонезом. Белки отделить от желтков и мелко натереть. Огурец потереть на крупной терке, хорошо перемешать с майонезом.

2. Салат выкладывать слоями в прозрачную посуду. **1-й слой** — чернослив, **2-й слой** — грибы и лук, **3-й слой** — картофель, **4-й слой** — белок (смазать майонезом), **5-й слой** — огурец под майонезом. Верх украсить зеленью. В прозрачной посуде салат смотрится как березовая роща!

Наталья Иванидзе, пос. Федюково, Московская обл. От вашего журнала я получила 300 рублей. На радостях приготовила очень вкусное праздничное блюдо.

Телятина в вишне

ПОНАДОБИТСЯ

1 кг телятины; 2 стак. вишен без косточек; 0,5 стак. красного вина; 0,5 стак. сахара; 2 ст. л. слив. масла; 0,5 ч. л. молотой корицы; 1 ст. л. муки; укроп, соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Телятину разделить на куски. Сделать на них надрезы, положить 1 стакан вишни. Края кусочков стянуть ниткой. Полить растопленным слив. маслом. Посыпать корицей, поперчить, выпекать в духовке в течение 20 мин при 200°С.

2. Второй стакан вишни засыпать сахаром, оставить до выделения сока. Мясо залить сиропом, вином, положить в сотейник, тушить до готовности. С мяса снять нить, посыпать укропом. Сок загустить ложкой муки и подать к мясу.

Наталья Диденко, г. Москва. Читаю ваш журнал как детектив. Специально нахожу время, чтобы спокойно сесть и просмотреть рецепты.

Печень с яблоками

ПОНАДОБИТСЯ

0,5 кг печени (свиной, говяжьей или индейки); 250 г майонеза; 2 зеленых яблока; 0,5 стакана тертого сыра; 3 ст. л. муки; соль по вкусу; черный молотый перец, молотый имбирь в равных пропорциях; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Печень промыть, очистить от пленок и проток. Нарезать небольшими кусками и обвалять в муке, перемешанной с солью, перцем и имбирем. Обжарить до образования румяной корочки в растительном масле.

2. Яблоки разрезать на 4 части и нарезать пластинками.

3. В горшочек (жароупорную форму с крышкой) выложить обжаренную печень вперемешку с яблоками и майонезом. Закрыть крышкой и томить в духовке около 30 мин. Главное — не передержать, а то печень станет жесткой.

4. Снять крышку и посыпать блюдо тертым сыром. Оставить в духовке до тех пор, пока сыр не расплавится.

Валентина Ивановна Абитова, г. Учкекен, Республика Карачаево-Черкессия.

Салат "Нежность"

ПОНАДОБИТСЯ

200 г сыра ("Российского" или "Голландского"); 1 банка ананасов; 6 зубчиков чеснока; 150 г майонеза

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

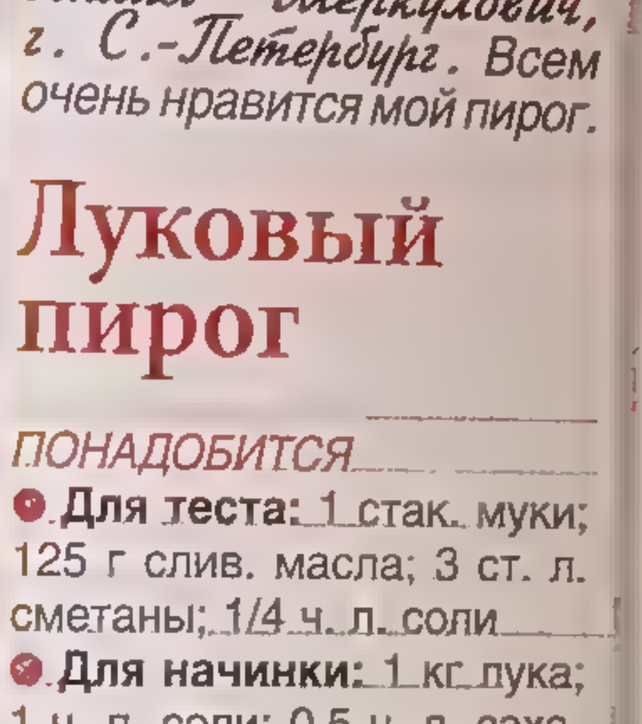
1. Натереть сыр на крупной терке, ананасы порезать на кусочки размером с фасолину, чеснок подавить в чеснокодавилке.

2. Сыр, ананасы, чеснок соединить, перемешать, заправить майонезом и еще раз перемешать.

Курочка "Под шубой"

Здравствуйте, уважаемая редакция. Пишу вам в первый раз. 11 декабря 2006 года купила впервые номер "Люблю готовить!" И решила прислать свой рецепт. Возможно, кому-нибудь из читателей он понравится. Это блюдо из мяса курицы. Называется "Зевелефф". Я готовлю его так: покупаю одну курицу, можно взять 3–4 окорочка. Отвариваю. Нарезаю кольцами 5–7 луковиц, обдаю кипятком. Готовлю маринад: на 1 л воды беру 3 ч. л. 70-процентной уксусной кислоты, 4 ч. л. соли, 4 лавровых листа, 2 ст. л. сахара, 6 горошин черного перца, 3 гвоздички, чуть корицы. Этим маринадом я заливаю лук, оставляю мариноваться на 5–8 часов. Затем на дно плоского салатника первым слоем выкладываю рубленую зелень, второй слой — половина отварного куриного мяса, нарезанного мелкими кусочками. Смазываю мясо майонезом. Третий слой — маринованный лук (без маринада), сверху майонез. Нужно взять треть от всего количества лука. Четвертый слой — кладу 2–3 натертых на терке сваренных вкрутую яйца, присаливаю и смазываю майонезом. 5-й слой — лук, майонез. 6-й слой — мясо курицы под майонезом. 7-й слой — лук и майонез. 8-й слой — натертые яйца (2 яйца). И последний слой — лук и майонез.

Вера Разъяконова, г. Красноуфимск



Лилия Меркулович, г. С.-Петербург. Всем очень нравится мой пирог.

Луковый пирог

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 1 стак. муки; 125 г слив. масла; 3 ст. л. сметаны; 1/4 ч. л. соли
- **Для начинки:** 1 кг лука; 1 ч. л. соли; 0,5 ч. л. сахара; 0,5 ч. л. молотого черного перца
- **Для заправки:** 4 яйца; 1,5 стак. сметаны; 0,5 ч. л. соли; щепотка красного молотого перца

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Соединить ингредиенты для теста и хорошо вымесить. Скатать в комок и убрать на 1 час в холодильник.

2. Приготовить начинку. Лук нарезать кольцами, добавить соль, сахар, перец, перемешать, обжарить на масле до мягкости.

3. Соединить ингредиенты для заправки и взбить миксером, добавить обжаренный лук и перемешать.

4. Тесто руками расправить тонким слоем по смазанному маслом противню. Выложить начинку, защепить края. Выпекать в нагретой до 160°С духовке в течение 1 часа.

Лариса Серебрякова, г. Набережные Челны. Я обучаю девочек кулинарному искусству в молодежном центре "Орион".

Запеканка из языка

ПОНАДОБИТСЯ

- 450 г отварного языка; 400 г отварного картофеля; 250 г шампиньонов; 150 г порезанного чернослива; 400 г цукини; 100 г помидоров; 2 луковицы; 2 моркови; 150 г раст. масла; 50 г слив. масла; 150 г красного вина; 1 ст. л. муки; зелень, перец, соль, сахар по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Язык и овощи порезать. Лук, помидоры обжарить, смешать с картофелем.

2. Приготовить соус. Чернослив, вино, сахар, слив. масло, муку вскипятить.

3. Уложить в форму слоями: овощи, язык, картофель. Залить соусом. Запекать 15 мин при 220°С. Украсить зеленью.

Время приготовления: 1 ч
Количество порций: 6

Елена Евдокимова, г. Тамбов. Блюдо прекрасно подходит к праздничному столу. Приготовьте и наслаждайтесь вкусом.

Курица с ананасом

ПОНАДОБИТСЯ

- 400 г куриного мяса
- 200 г консервированного ананаса
- 150 г майонеза
- 150 г натурального йогурта
- 4 ст. л. белого вина
- 2 ст. л. горчицы
- 6 листов зеленого салата средних размеров
- соль по вкусу
- растительное масло для жарки

Печать означает, что блюдо приготовлено редакцией по рецепту читателя.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Куриное мясо порезать, посолить и обжарить на растительном масле до готовности.

2. Консервированный ананас также мелко нарезать.

3. Мясо и ананасы соединить и хорошо перемешать.

4. Приготовить соус. Соединить майонез, йогурт, белое вино, горчицу и тщательно перемешать.

5. На большое блюдо положить листья зеленого салата. На салат равномерно выложить смесь из мяса курицы с ананасами. Каждую порцию полить соусом и подать к столу, украсить по желанию.

Советы от Ирины Жуковой

- **Это блюдо можно приготовить и из мяса индейки. Рекомендую использовать только филе птицы.**
- **Йогурт при приготовлении соуса можно заменить нежирной сметаной.**
- **Вместо белого вина в соус хорошо добавить чуть-чуть карри.**
- **Курицу при жарке советую немного приправить перцем или специями для куриного мяса.**
- **Готовое блюдо слегка посыпьте рубленым укропом.**

ПРОВЕРЕНО ЛГ РЕДАКЦИЯ

Время приготовления: 1 ч
Количество порций: 5

Надежда Коробова, пос. Знаменка, Алтайский край. Рецептов для праздничного стола у меня много, и все получаются.

Свиное филе "Кармашек"

ПОНАДОБИТСЯ

- 500 г свиного филе
- 200 г твердого сыра
- 100 г майонеза
- растительное масло

Для начинки:

- 100 г сала
- 1 соленый огурец
- 1 луковица

Для гарнира:

- 1 банка красной консервированной фасоли в собственном соку
- свежая зелень, овощи

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Свиное филе разрезать на несколько ломтиков толщиной не менее 1,5 см. Острым ножом сделать на каждом куске мяса разрез вдоль в виде кармана.

2. Приготовить начинку. Мелко нарезать лук, соленый огурец и сало, смешать. Наполнить карманы начинкой.

3. Противень смазать растительным маслом и выложить на него начиненные куски свиного филе. Сверху полить мясо майонезом и посыпать тертым сыром.

4. Запекать в разогретой духовке при температуре 180°С в течение 30–35 мин.

5. Свиное филе подавать с фасолью, свежей зеленью и любимыми овощами.

Советы от Ирины Жуковой

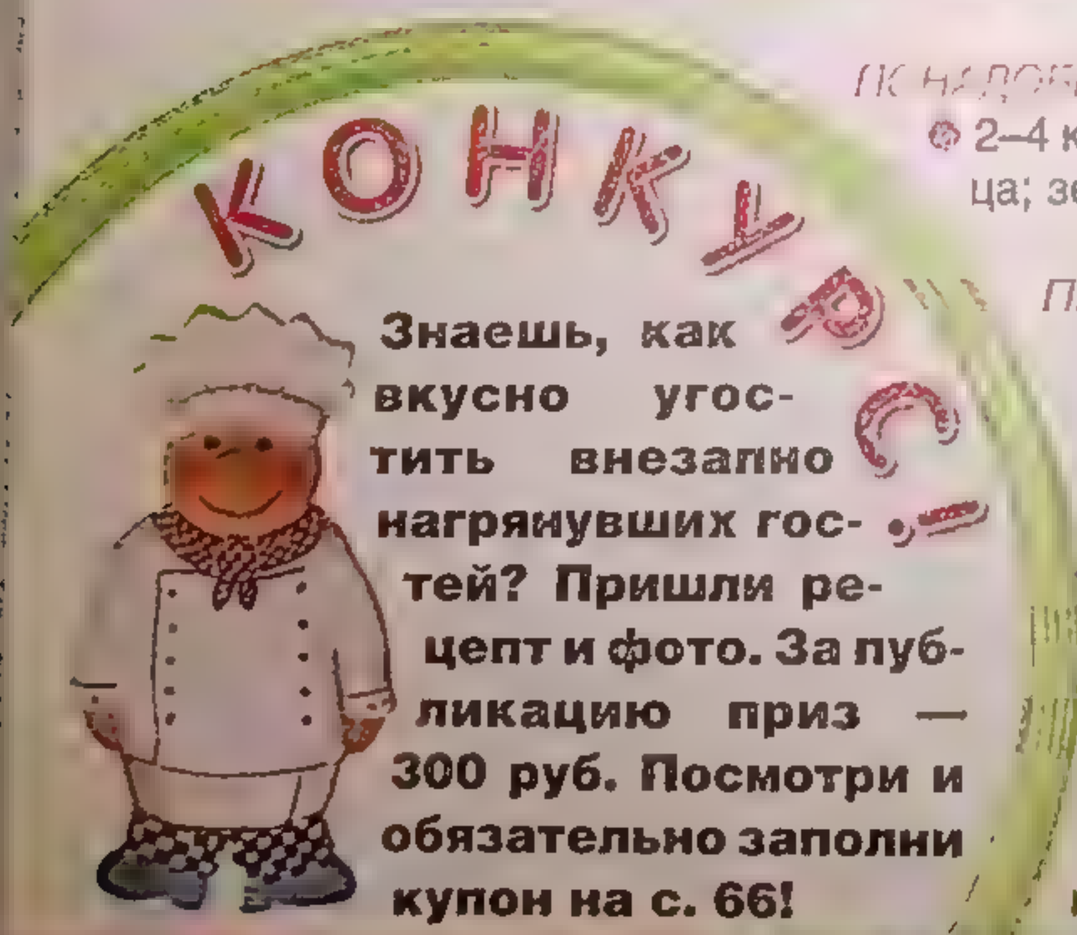
- **По этому рецепту также можно приготовить не только свинину, но и телятину.**
- **Вместо соленого огурца советую взять баклажан. Предварительно вымочите его в соленой воде, затем мелко порежьте и обжарьте до готовности на растительном масле.**
- **В начинку также хорошо добавить 1–2 зубчика чеснока, которые нужно тщательно измельчить.**
- **К этому блюду очень подходит соевый соус.**

Завтрак для двоих

Мы с сестренкой Галечкой, ей 2,5 года, голодными никогда не останемся! Этот рецепт очень вкусный и быстро готовится.

Ирина Ежфик, г. Анапа

Бутерброды "Солнышко в окошке"



Знаешь, как вкусно угостить внезапно нагрянувших гостей? Пришли рецепт и фото. За публикацию приз — 300 руб. Посмотри и обязательно заполни купон на с. 66!

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2–4 кусочка белого хлеба (лучше прямоугольных); 2–4 яйца; зелень, соль по вкусу; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В каждом кусочке хлеба вырезать мякиш так, чтобы остались стороны толщиной 2–3 см.

2. Кусочки хлеба обжарить на предварительно разогретой сковороде с растительным маслом с двух сторон до образования золотистой корочки.

3. Внутрь каждого кусочка хлеба осторожно влить яйцо, чуть посолить, слегка обжарить с нижней стороны хлеба.

4. Готовые кусочки хлеба немного остудить, посыпать мелко рубленной зеленью, например зеленым луком, и подать к столу.

Ольга Каверзина, г. Челябинск. Это необычное и вкусное блюдо очень быстро "улетает" со стола.

Холодная закуска "Птички"

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 упаковка чипсов
- 300 г говяжьей печени
- 100 г твердого сыра
- 150 г майонеза
- маслины, зелень для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Печень отварить и порезать кубиками. Сыр натереть на крупной терке. Печень, сыр, 100 г майонеза соединить и хорошо перемешать.

2. Чипсы соединить по две штуки с помощью оставшегося майонеза (50 г).

3. На чипсы выложить начинку, украсить зеленью и маслинами. По краям тарелки выложить чипсы, украшенные зеленью, в центре — с маслинами.

Надежда Быкова, г. Тольятти. Хочу с вами поделиться очень простым рецептом. Быстро, а самое главное — очень вкусно. Это блюдо с удовольствием печет мой сын (на фото).

Тыквенный манник

ПОНАДОБИТСЯ

- 2 стакана тертой тыквы; 1,5 стакана манки; 1 стакан сахара; 1 стакан кефира; растит. масло для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Тыкву, манку, сахар, кефир соединить и хорошо перемешать.

2. Духовку нагреть до 200°С. Массу выложить в смазанную маслом форму для выпекания и печь в течение 30 мин.

Галина Леднева, г. Аркадак, Саратовская обл. От этого салата все были в восторге.

Салат с чипсами

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 большая упаковка чипсов с беконом; 6 яиц; 2 средние луковицы; 50 г сыра; 1 банка консервированной кукурузы; 1 вареный куриный окорочок; 1 пучок зеленого лука; 150 г майонеза

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца сварить вкрутую и мелко нарезать. Лук очистить, измельчить и обдать кипятком. Сыр натереть на мелкой терке. Мякоть окорочка также мелко нарезать.

2. На широкую тарелку выложить слоями: чипсы – половину яиц – половину лука – тертый сыр. Смазать майонезом. На слой майонеза положить: куриное мясо – кукурузу – лук – яйца. Смазать майонезом, посыпать рубленым зеленым луком. Готовый салат сразу подавать на стол, чтобы чипсы оставались хрустящими.

По адресу: 127521, Москва, а/я 60, "Люблю готовить!" или по электронной почте gotovte@[illegible]

Надежда Плахова, г. Чебоксары. Покупаю ваш журнал и выискиваю недорогие, быстрые и вкусненькие рецепты.

Салат "Павлиний хвост"

ПОНАДОБИТСЯ

- 250 г майонеза; 2 апельсина; 2 зеленых кислых яблока; 100 г изюма; 100 г измельч. грецких орехов; 100 г сыра; 300 г куриной грудки; соль, зелень по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яблоки и апельсины очистить и нарезать кубиками. Грудку отварить в подсоленной воде, также нарезать кубиками. Сыр натереть на мелкой терке. Изюм замочить и обсушить.

2. На дно плоской тарелки положить куриное мясо, на него выложить кучками: апельсины, орехи, яблоки, изюм. Посыпать сыром, покрыть майонезом и убрать на 2 часа в холодильник.

3. Перед подачей на стол перемешать, переложить в салатник, посыпать любимой зеленью.

Марина Брунчукова, г. Ханты-Мансийск. Вкусное, сочное и очень аппетитное второе блюдо.

Жаркое с куриной печенью

ПОНАДОБИТСЯ

- 300 г куриной печени
- 1 кг картофеля
- 2 луковицы
- 2 средних помидора
- 2 ст. л. муки
- соль, перец, специи, зелень по вкусу
- растит. масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Печень нарезать небольшими кусочками, картофель брусочками, лук полукольцами, помидоры — кубиками.

2. Печень обвалять в муке и обжарить до корочки на растит. масле, затем добавить нарезанный полукольцами лук, перемешать и жарить в течение 5–7 мин.

3. На печень с луком выложить картофель, помидоры, посолить, перемешать, влить кипящую воду (ее уровень должен быть на 1 см ниже ингредиентов), закрыть крышкой и томить на плите на самом маленьком огне около 30–35 мин. Подавать жаркое с зеленью.

Салатик "От золовки"

Здравствуйте! Спасибо вам за компактный, удобный, красиво оформленный журнал. Живу я в деревне, семья моя состоит из 4 человек: я, муж и двое сыновей. Сыновья сейчас взрослые, дома бывают редко. А когда они росли, я часто им готовила вкусный и быстрый салат из свеклы. Называется он "От золовки". Нужно взять сырую свеклу и потереть ее на крупной терке. В сковороде раскалить растительное масло и потушить в нем на медленном огне тертую свеклу. Время от времени нужно мешать. Когда свекла станет мягкой, необходимо добавить немного измельченного чеснока, приправить черным молотым перцем, посолить по вкусу, перемешать и тушить еще 1 мин. И салат готов. Масло должно в нем чувствоваться, если не хватает, добавьте.

Софья Плешко, д. Салино, Тверская обл.

Наталья Егошина, г. Уфа. Этот немудреный салатик можно просто намазывать на хлеб.

Салат "Минутка"

ПОНАДОБИТСЯ

- 3 яйца
- 1 плавленый сырок
- 3 зубчика чеснока
- майонез, соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца сварить вкрутую, остудить и очистить. Затем яйца и сырок натереть на мелкой терке. Чеснок измельчить.

2. Яйца, сырок, чеснок соединить, посолить и тщательно перемешать.

3. Готовый салат заправить майонезом и еще раз все хорошо перемешать.

Лариса Бушуева, г. Ярославль. Буду рада, если увижу свой рецепт в журнале.

Шаурма по-домашнему

ПОНАДОБИТСЯ

- 300 г вареного куриного мяса
- 100 г свежей капусты
- 2 соленых огурца
- 2 помидора
- 1 упак. тонкого лаваша
- майонез, соль, зелень по вкусу
- растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Приготовить начинку. Мясо, огурцы, помидоры, капусту порезать, соединить, посолить, добавить рубленую зелень и немного майонеза и перемешать.

2. Каждый лист лаваша разрезать на 3 части. На каждую часть положить начинку и свернуть рулетом. Обжарить на растительном масле до полной готовности.

Марина Чеснакова, дер. Фенино, Московская обл. Я люблю готовить, особенно салатики.

Салат "Ускорение"

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 вареный окорочок
- 1 банка консервированного зеленого горошка
- 1 банка консервированной кукурузы
- 4 вареных яйца
- 1 луковица
- 1 свежий огурец
- соль, майонез по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Окорочок, яйца, огурец порезать кубиками. Лук измельчить и обдать кипятком.

2. Все ингредиенты соединить, добавить горошек и кукурузу без жидкости, немного посолить, заправить майонезом и перемешать. Украсить по желанию.

Время приготовления: 45 мин
Количество порций: 6

Елена Мамонтова, с. Хитрово, Тамбовская обл. Это блюдо хорошо подавать как гарнир к стейкам.

Запеканка с шампиньонами

ПОНАДОБИТСЯ

4 свежих огурца; 1 стручок паприки; 300 г шампиньонов; 1 ч. л. слив. масла; 1 пучок базилика; 1 зубчик чеснока; 250 мл молока; 150 г сметаны; 4 яйца; 100 г тертого сыра гауда; соль, перец черный молотый, мускатный орех

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Огурцы нарезать горизонтально пластинами, паприку — полосками. Грибы нарезать ломтиками и обжарить на сливочном масле. Ломтики огурцов положить к грибам и обжарить все вместе в течение 2 мин.

2. Листочки базилика порезать. Чеснок измельчить.

3. Молоко, сметану, яйца перемешать. Добавить к смеси специи, соль, чеснок, базилик, вновь перемешать.

4. Духовку нагреть до 200°С. В сковороду выложить огурцы с грибами. Залить яично-молочной смесью, сверху посыпать сыром. Запекать в течение 30 мин.

ПРОВЕРЕНО ЛГ РЕДАКЦИЯ

Печать означает, что блюдо приготовлено редакцией по рецепту читателя.

Советы от Ирины Жуковой

- **Добавьте в запеканку 150–200 г нежирной ветчины, которую нужно нарезать соломкой.**
- **Вместо сыра гауда можно взять любой сыр твердых сортов.**
- **Для этого блюда лучше подходит базилик с фиолетовыми листьями.**
- **Чеснока возьмите побольше — 3–4 зубчика.**
- **Советую запекать это блюдо в жаропрочной форме для микроволновой печи.**

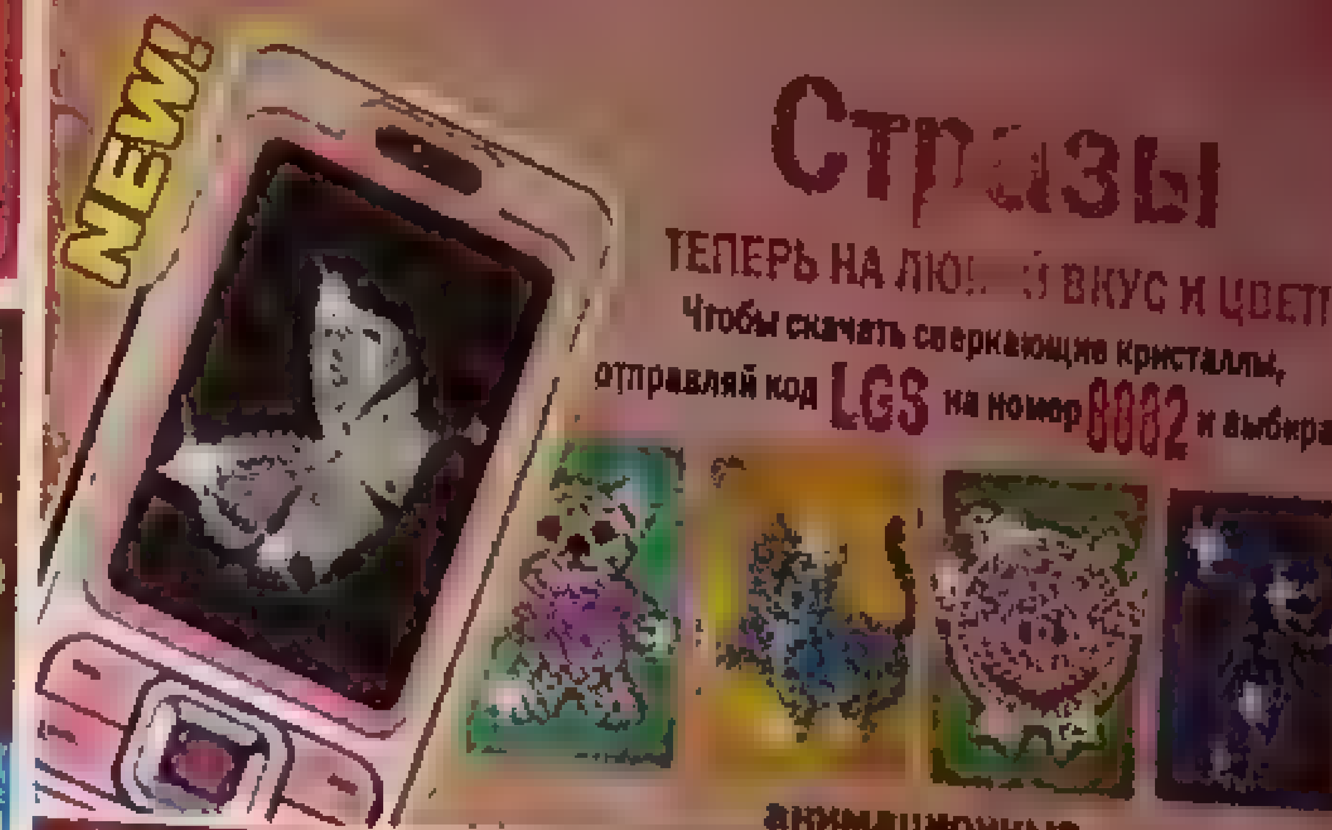
NIKITA

www.nikita.ru • wap.nikita.ru

Последние новинки, которые сюда не вошли, ты можешь найти в нашем каталоге! Отправь NEUS на номер 8882, получи в подарок 3 бонуса и скачай всё, что захочешь!

		Отправь SMS с кодом на номер 8881			Отправь SMS с кодом на номер 8887	
		Монофония	[illegible]	Вибро-полифония	MP3	Полные версии песен
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
Beautiful Liar	Beyonce feat. Shakira	8683786	8683786	8683750	8618188	
Give It To Me		8683801	8683800	[illegible]	[illegible]	
Dancing Lasha Tumbai	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
Destination Calabria	Alex Gaudino feat. Crystal Waters	8686358	8686857	8686849	8618374	8618373
Ich bin Dein Gummibär (ХИТ)	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Lost	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Relax, Take It Easy	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
Say It Right	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
Song #1	Serebro	[illegible]	8683707	8683699	8618159	8618155
What Goes Around Comes Around	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
Ангелы здесь больше не живут	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Девочка, которая хотела счастья	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Знаешь ли ты	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Медляк	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
Солнце	Елена Темникова	[illegible]	8661571	8661590	8617156	8617152
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

Забыл название понравившейся мелодии? Звони на номер 0931! Прослушай последние новинки и скачивай всё, что захочешь!!!



Стразы

ТЕПЕРЬ НА ЛЮБОЙ ВКУС И ЦВЕТ!

Чтобы скачать сверкающие кристаллы, отправляй код LGS на номер 8882 и выбирай!

анимационные

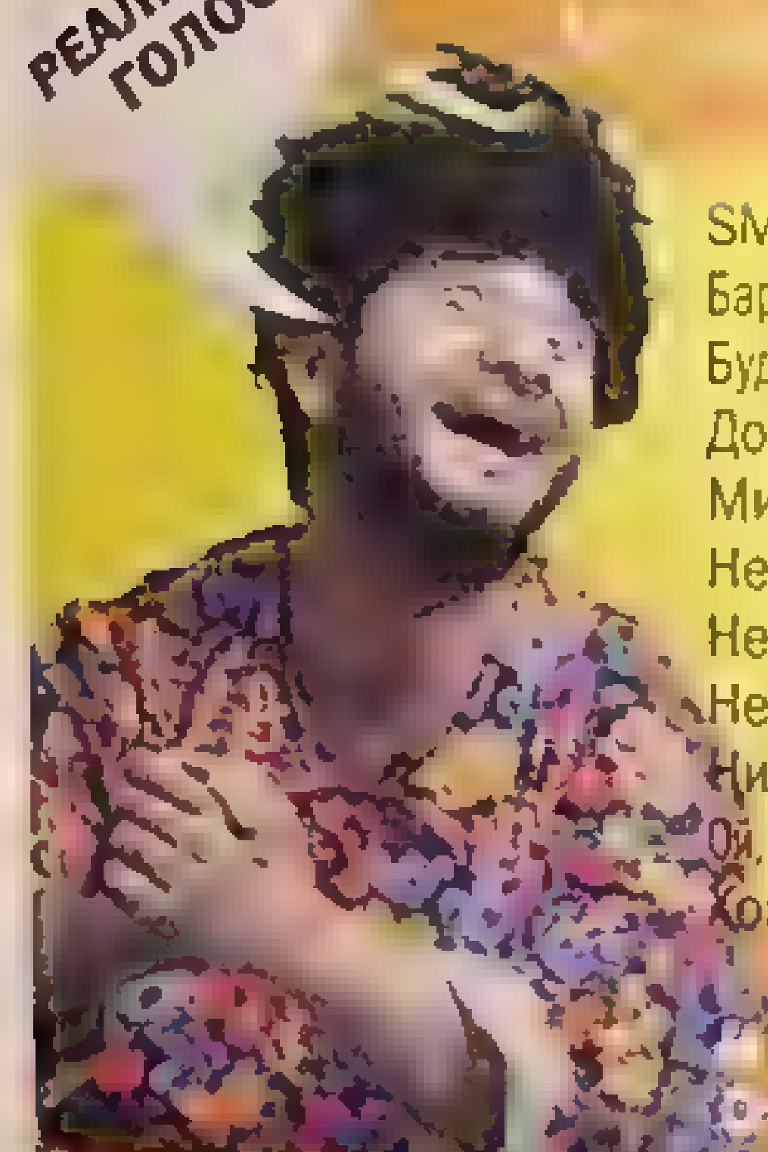
Те, кто тебе звонят, до сих пор вынуждены слушать скучные гудки?

УСЛУГА GOOD'OK

ЗВОНИ НА НОМЕР 05533

Вырази себя — поставь на телефон вместо гудков смешной прикол или хитовую мелодию! И будь уверен — тебе будут звонить с удовольствием!

РЕАЛЬНЫЙ ГОЛОС



Прикольные реалтоны от [illegible]

SMS озвучил я! SMS-ка не моя! Мишаня.	8618115
Барышня, не увлекайтесь режимом вибрации, отвечайте!	8616202
Буду разрушать твой мозг, пока не сядет аккумулятор!	8618071
Дорогая, возьми трубочку, это Мишаня звонит...	8613701
Милая, вставай, доброе утро!..	8613641
Не будь редиской: возьми трубку, киска!..	8616183
Не соблаговолите ли вы принять звоночек?..	8618027
Не а, не звонок, так, письмецо...	8613662
Ни хохо себе хохо, какой-то крендель звонит!	8616206
Ой, а кто это нам тут звонит? С такими красивыми глазками...	8618035
Хозяюшка, танцуй, письмо тебе пришло!	8613686

GLUS 8882 8887

МОБИЛЬНЫЕ JAVA-ИГРЫ

отправь sms с кодом на номер 8883

Собачки 8050

Уникальный имитатор живого щенка! Вы можете: играться дома, мыться в ванной, гулять по улице, устраивать спортивные соревнования и многое другое.

отправь sms с кодом на номер 8883

Шрэк Третий 4407

Присоединись к Шрэку, Ослу и Коту в сапогах! Изумительное приключение в официальной мобильной игре по фильму! Тридевятое королевство ждет тебя!

отправь sms с кодом на номер 8882

Пасьянс от Геймлофт 3526

Известная во всем мире карточная игра на твоем мобильном телефоне! Пасьянс от Геймлофт — хороший способ убить время.

отправь sms с кодом на номер 8882

Пузырьки 8977

С правилами этой головоломки знаком каждый. Уничтожайте группы пузырьков, одинаковых по цвету, чтобы расчистить экран.

ЦВЕТНЫЕ КАРТИНКИ

Скачай одну и получи вторую бесплатно.

Отправь SMS с кодом картинки на номер: **8881**

8654307 8655970 8640833 8673710

8633016 8626027 8610374 8618442

«Мобильные Знакомства»

Отправь SMS-кой: **LUBLU** на номер: **8888**

Теперь с фото!

Отправляя SMS-запрос на короткие номера компании NIKITA, абонент дает согласие на получение информации об услугах, предоставляемых компанией NIKITA.

Внимание! Для получения цветной картинки, полифонической мелодии, реалтона, видеоролика, темы, часов, Java-игры необходимо подключить услугу WAP у Вашего сотового оператора. На сайте www.888x.ru Вы сможете убедиться, что Ваш телефон поддерживает планируемый Вами заказ. Ссылка действительна в течение 24 часов с момента получения. В случае ошибочного запроса услуга будет считаться оказанной. Актуальность предоставленной информации гарантируется в течение двух месяцев со дня публикации.

[illegible] мобильный контент.

Служба поддержки: (499) 615-97-77 (круглосуточно); e-mail: help@nikita.ru

Игра — на английском языке

Обращаем внимание, что музыкальный контент защищен от незаконного копирования и распространения с помощью технологии Digital Rights Management (DRM).

[illegible] © 2006 Gameloft. All Rights Reserved. Gameloft is a trademark of Gameloft in the U.S. and/or other countries. © Digital Chocolate © 2006 Gameloft. All Rights Reserved. Gameloft is a trademark of Gameloft in the U.S. and/or other countries. Shrek is a registered trademark of DreamWorks Animation L.L.C. Shrek the Third TM & © 2007 DreamWorks Animation L.L.C. Shrek The Third Mobile Game Software © 2007 Gameloft. All rights reserved. Gameloft and the Gameloft logo are trademarks of Gameloft in the U.S. and/or other countries. Все права защищены. Упомянутые товарные знаки являются собственностью их владельцев.

Стоимость запроса (с НДС) на номер: 8881 – 35 руб.; 8882 – 110 руб.; 8883 – 150 руб.; 8887 – 77,8 руб.; 8888 – 3,5 руб.
Стоимость (с НДС) минуты соединения с номером 0931 – 55,9 руб.
Стоимость (с НДС) минуты соединения с номером 05533 – 16,93 руб.
Точную информацию о стоимости узнавайте у своего оператора.

ПРОВЕРЕНО
ЛГ
РЕДАКЦИЯ
РЕКЛАМА
NIKITA
www.nikita.ru • wap.nikita.ru
NEW
ПОСЛЕДНИЕ НОВИНКИ, которые сюда не вошли, ты можешь найти в нашем каталоге хитов. Отправь NEW на номер 8881, получи в подарок 3 бонуса и скачай все что захочешь!
ОТПРАВЬ SMS С КОДОМ НА НОМЕР 8881
МОНОФОНИЯ
ВИБРОПОЛИФОНИЯ
Amies Ennemies
Beautiful Liar
Give It To Me
Destination Calabria
Lost
Song #1
Солнце
Nadiya 8686407 8686409
Beyonce feat. Shakira 8683786 8683785 8683750
8683801 8683800
8686819 8686818
Alex Gaudino feat. Crystal Waters 8686858 8686857 8686849 8618374
Gummibar 8683267 8683266
Roger Sanchez 8683336 8683335
Jennifer Lopez 8683795 8683794
Mika 8662432 8662431
Nelly Furtado 8683261 8683260
SEREBRO 8683708 8683707 8683699 8618159
Justin Timberlake 8683798 8683797
Ульяна Караоз 8683692 8683691
Город 312 8683828 8683827
MacSim 8661569 8661568
Mr. Credo 8644062 8644064 8644059
Елена Терлеева 8661572 8661571 8661590 8617156
Виктория Дайнеко 8683309 8683308
DJ SLON 8675397 8675396
Забыл название понравившейся песни? Звони на номер 0931
Прослушай последние новинки, хиты и скачай все что захочешь!
РЕАЛЬНЫЙ ГОЛОС
ПРИКОЛЬНЫЕ РЕАЛТОНЫ
ОТ МИШИ ГАЛУСТЯНА
SMS озвучил я! SMS-ка не моя! Мишаня. 8618115
Барышня, не увлекайтесь режимом вибрации, отвечайте! 8618202
Буду разрушать твой мозг, пока не сядет аккумулятор! 8618071
Дорогая, возьми трубочку, это Мишаня звонит... 8613701
Милая, вставай, доброе утро!.. 8613641
Не будь редиской: возьми трубку, киска!.. 8616183
Не соблаговолите ли вы принять звоночек?.. 8618027
Не-а, не звонок, так, письмецо... 8613662
Ни хохо себе хохо, какой-то крендель звонит! 8616206
...это нам тут звонит? С такими красивыми глазками... 8618035
...тебе пришло! 8613686
ОДО

.ru
омер 8881
ВИБРО!
ПОЛИ-
ФОНИЯ
ОТПРАВЬ SMS
С КОДОМ
НА НОМЕР 8887
8686405
8683750
8686849 8618374 8618373
ЗВОНИ на номер 0931
чай все что захочешь!!!
реалтоны
Галустяна
Мишаня.
рации, отвечайте!
дет аккумулятор!
ишаня звонит...
у, киска!..
8618115
8616202
8618071
8613701
8613641
8616183
8618027
NEW!
Стразы
Чтобы скачать сверкающие кристаллы,
отправляй код
на номер
анимационные
тех, кто тебе звонят, до сих пор
вынуждены слушать скучные гудки?
УСЛУГА GOOD'OK
GOOD'OK
ЗВОНИ НА НОМЕР
Вырази себя:
МОБИЛЬНЫЕ
JAVA-ИГРЫ
отправь sms с кодом на номер 8883
Собачки 8050
Уникальный имитатор живого щенка! Вы можете: играться дома, мыться в ванной, гулять по улице, устраивать спортивные соревнования и многое другое.
Шрэк Третий 4407
отправь sms с кодом на номер 8882

...ОНИ на номер 0931
...ий все что захочешь!!!

реалтоны
галустяна

Мишаня.	8618115
рации, отвечайте!	8616202
дет аккумулятор!	8618071
ишаня звонит...	8613701
	8613641
ку, киска!..	8616183
ть звоночек?..	8618027
...	8613662
ндель звонит!	8616206
асивыми глазками...	8618035
е пришло!	8613686

8087

640833

Твой свин
8673710

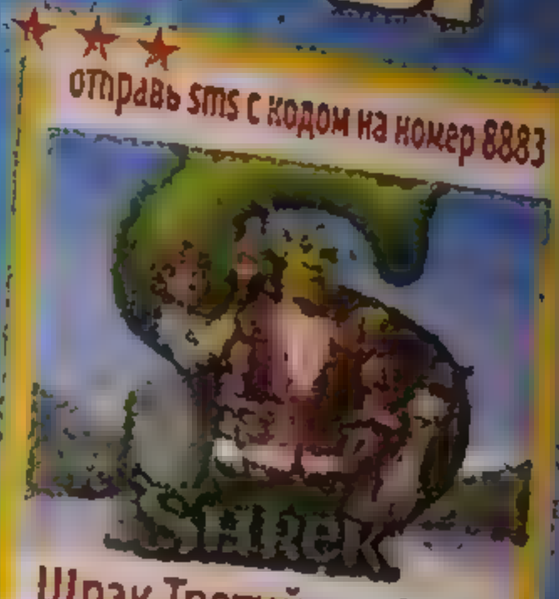
610374

8618442

МОБИЛЬНЫЕ JAVA-ИГРЫ

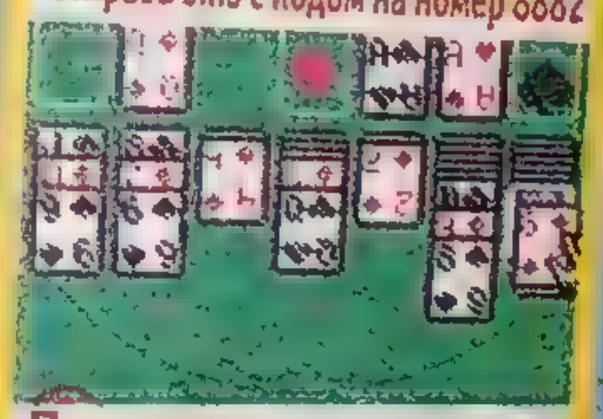
Собачки 8050

Уникальный имитатор живого щенка! Вы можете: играться дома, мыться в ванной, гулять по улице, устраивать спортивные соревнования и многое другое.



Шрэк Третий 4407

Присоединись к Шрэку, Ослу и Коту в сапогах! Изумительное приключение в официальной мобильной игре по фильму! Тридевятое королевство ждет тебя!



Пасьянс от Геймлофт 3526

Известная во всем мире карточная игра на твоем мобильном телефоне! Пасьянс от Геймлофт - хороший способ убить время.

Пузырьки 8977

С правилами этой головоломки знаком каждый. Уничтожайте группы пузырьков, одинаковых по цвету, чтобы расчистить экран.

«Мобильные Знакомства»

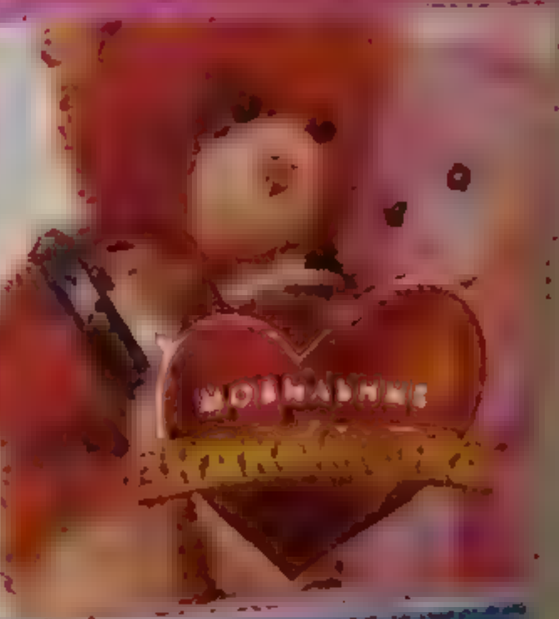
Отправь SMS-кой:

LUBLU

на номер:

8888

ТЕПЕРЬ С ФОТО!



...формации об услугах, предоставляемых компанией NIKITA.
...и, реалтона, видеоролика, темы, часов, Java-игры необходимо подключить услугу WAP у Вашего сотового оператора.
...ает планируемый Вами заказ. Ссылка действительна в течение 24 часов с момента получения. В случае ошибочного
...информации гарантируется в течение двух месяцев со дня публикации.

...ии др. мобильный контент

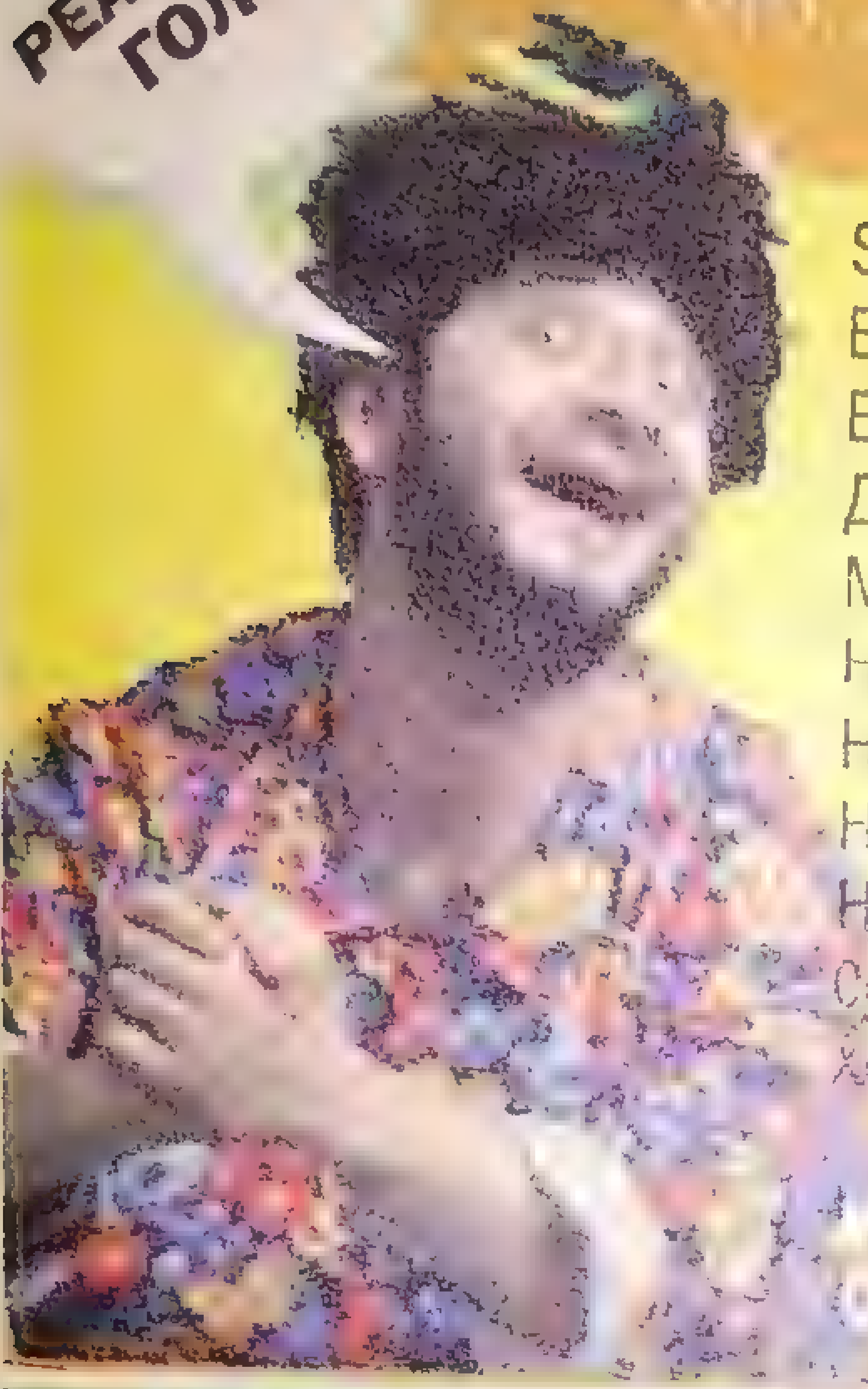
mail: help@nikita.ru

...Rights Management (DRM).

Стоимость запроса (с НДС) на номер:
8881 – 35 руб.; 8882 – 110 руб.;
8883 – 150 руб.; 8887 – 77,8 руб.; 8888 – 3,5 руб.
Стоимость (с НДС) минуты соединения
с номером 0931 – 55,9 руб.
...НДС) минуты соединения

…название понравившейся песни? Звони на номер 0931
Прослушай последние новинки, хиты и скачай все что захочешь!!!

РЕАЛЬНЫЙ ГОЛОС



Прикольные реалтоны от Миши Галустяна

SMS озвучил я! SMS-ка не моя! Мишаня.	8618115
Барышня, не увлекайтесь режимом вибрации, отвечайте!	8616202
Буду разрушать твой мозг, пока не сядет аккумулятор!	8618071
Дорогая, возьми трубочку, это Мишаня звонит...	8613701
Милая, вставай, доброе утро!..	8613641
Не будь редиской: возьми трубку, киска!..	8616183
Не соблаговолите ли вы принять звоночек?..	8618027
Не-а, не звонок, так, письмецо...	8613662
Ни хохо себе хохо, какой-то крендель звонит!	8616206
Оп, а кто это нам тут звонит? С такими красивыми глазками...	8618035
Хозяюшка, танцуй, письмо тебе пришло!	8613686

Отправь GLUB на номер 8882

ЦВЕТНЫЕ КАРТИНКИ

Отправь SMS с кодом картинки на номер: 8881

Отправляя SMS-запрос на короткие номера компании NIKITA, абонент дает согласие на получение информации об услугах…

Внимание! Для получения цветной картинки, полифонической мелодии, реалтона, видеоролика, темы… поддерживает планируемый Ваш заказ. На сайте www.888x.ru Вы сможете убедиться, что Ваш телефон… Актуальность предоставленной информации гарантируется… запроса услуга будет считаться оказанной.

*Подаренные 3 бонуса дают возможность дополнительно скачать…

Служба поддержки: (499) 615-97-77 (круглосуточно); e-mail: help@nikita.ru

игра – на английском языке

Обращаем внимание, что музыкальный контент защищен от незаконного копирования и распространения…

Copyright: © Nikita; © ФМК, © НААП; ©&(p) ПМИ; ©Ворнер/Чаппел; ©&(p) Mister Credo; ©&(p) Мегалайнер; ©&(p) НФА; (p) ООО… © ЗАО «С.Б.А. Мьюзик Паблишинг», (p) ЗАО «СБА Продакшн»; (p) ЗАО "Юниверсал Мьюзик"; (c) ООО «Юниверсал Мьюзик Паблишинг»… SONY/BMG; (p) БМГ Россия, © 2002 Gameloft. All Rights Reserved. Gameloft is a trademark of Gameloft in the U.S. and/or other countries… Shrek the Third TM & © 2007 DreamWorks Animation L.L.C. Shrek is a registered trademark of DreamWorks Animation L.L.C. Все права защищены. Gameloft in the U.S. and/or other countries. All Rights Reserved. Gameloft and the Gameloft logo are trademarks of Gameloft in the U.S. and/or other countries.

...возьми трубку...
...ли вы принять звонит!
...так, письмецо...
...о, какой-то крендель звонит!
...звонит? С такими красивыми глазками
...уй, письмо тебе пришло!

8618035
8613686

...UB ... 8882

3526

Мобильные ...

Отправь SMS-кой:

LUBLU

на номер:

8888

Теперь с фото!

...абонент дает согласие на получение информации об услугах, предоставляемых компанией NIKITA.
...нки, полифонической мелодии, реалтона, видеоролика, темы, часов, java-игры необходимо подключить услугу WAP у Вашего сотового оператора.
..., что Ваш телефон поддерживает планируемый Вами заказ. Ссылка действительна в течение 24 часов с момента получения. В случае ...
Актуальность предоставленной информации гарантируется в течение двух месяцев со дня публикации.

...7-77 (круглосуточно); e-mail: help@nikita.ru

...от незаконного копирования и распространения с помощью технологии Digital Rights Management (DRM).
... Mister Credo; ©&(p) Мегалайнер;©&(p) НФА;(p)000 "Стиль Рекордс"; © Издательство ...(p) Стар Мьюзик; (p) Гаспар Арнери;
... "Юниверсал Мьюзик";(c) 000 «Юниверсал Мьюзик Паблишинг»,©SONY/ATV Music Publishing; © Музыкальное Издательство Sweet Oily Music; (p)
... Gameloft is a trademark of Gameloft in the U.S. and/or other countries.© Digital Chocolate© 2006 Gameloft. All Rights Reserved. Gameloft is a trademark of
... of DreamWorks Animation L.L.C. Shrek the Third TM & © 2007 DreamWorks Animation L.L.C. Shrek The Third Mobile Game Software © 2007 Gameloft.
... the U.S. and/or other countries. Все права защищены. Упомянутые товарные знаки являются собственностью их владельцев.

Стоимость запроса (с НДС) на номер:
8881 – 35 руб.; 8882 – 110 руб.;
8883 – 150 руб.; 8887 – 77,8 руб.; 8888 – 3,5 руб.
Стоимость (с НДС) минуты соединения
с номером 0931 – 55,9 руб.
Стоимость (с НДС) минуты соединения
с номером 05533 – 16,93 руб.
Точную информацию о стоимости узнавайте у своего оператора.

блюдо

Жуковой

запеканку
ой ветчины,
арезать со-

гауда можно
твердых сор-

люда лучше
ик с фиолето-

ьмите поболь-
ика.

екать это блю-
чной форме для
й печи.

Праздник чая

Я живу в небольшом красивом городе Чехове — это в 70 километрах от Москвы. Моя лучшая подруга Оксана год назад переехала в Москву. Но мы часто встречаемся и угощаем друг друга вкусностями, которые готовим по вашим рецептам. И обязательно пьем наш любимый напиток — чай.

Мария Щенникова, г. Чехов, Московская обл.

Несколько лет назад мы узнали, что в Москве на Васильевском спуске проходит Всемирный фестиваль чая и кофе. И теперь каждый год мы с подругой обязательно ездим на этот замечательный праздник. Здесь можно узнать все о кофе и чае, о меде и других вкусностях, которые обычно подаются к чаю. В этом году фестиваль прошел в музее-заповеднике "Коломенское".

Коломенское — одно из моих любимых мест в Москве. Здесь много интересных памятников, красивых укромных уголков, где можно насладиться живописными пейзажами.

В этом году фестиваль, как всегда, произвел на меня очень большое впечатление. Надолго мы задержались в павильоне Индии. Ведь именно в этой стране выращивают и производят лучшие, всемирно известные сорта чая. А какая у них церемония чаепития! Настоящий театр! Весь день в Коломенском шло представление, в котором выступали певцы и артисты из России и других стран. А для маленьких посетителей фестиваля построили Сказочный город детства. Малыши участвовали в викторинах, конкурсах, получали призы и подарки. И взрослым было чем заняться. Нам с подругой очень понравился конкурс "Популярный чай в России", который прошел в национальном павильоне России.

Русский самовар

Экспозиция павильона оказалась очень интересной. Теперь мы знаем, что и у нас есть свои традиции чаепития. Русские умеют пить чай и делают это с удовольствием. Нашей стране есть чем гордиться, ведь русский самовар известен во всем мире. Первые самовары появились на Руси еще в XVIII веке. Это были большие котлы с крышками, и варили в них сбитень. Это русский национальный напиток с

медом и целебными травами. Разогревали самовары на углях, чай получался особенно ароматным. Самовары делали во многих городах России. Но самые известные — тульские. Это и сегодня настоящая экзотика.

Раньше в России была хорошая традиция — пить чай всем миром. Например, в Сокольниках на опушке леса расставляли большие столы, покрытые скатертями. На них ставили дымящиеся самовары. Всюду ходили разносчики с лотками. На лотках — вкусные булки, сухари, баранки, балык, колбасы и много другой вкуснятины.

Конфетки, бараночки

На выставке мы с Оксаной узнали рецепт приготовления чая по-русски. И теперь завариваем чай только так.

Простой чай по-русски. Чайник нужно прогреть, залив его доверху кипятком. Через 5 минут кипяток слить, и в чайник засыпать заварки — кто сколько любит. Через 5 минут чай нужно перелить в другой заварной чайничек. Заварку из заварного чайника разливают в чашки и доливают из самовара кипятка. Можно по вкусу добавить сливок или молока. Очень вкусно пить чай с сахаром вприкуску. Кусковой сахар раскалывают специальными щипчиками, отправляют в рот и запивают чаем. Еще можно кусочек сахара обмакнуть в блюдце с чаем, положить в рот и пить чай прямо из блюдца! И не забывайте о конфетах, пряниках, печенье, сухарях, баранках и других вкусных сладостях. После такого сытного чаепития обедать точно не захочется!

КОНКУРС!

Напиши и ты о кулинарных традициях и истории своей малой родины! Не забудь прислать фотографии и заполнить купон на с. 66. За опубликованное письмо — приз 500 руб.

Ароматы Востока

Ездила в гости в Баку и полюбила азербайджанскую кухню. Часто балую родных блюдами из баранины.

Асият Исмаилова, г. Москва

Люля-кебаб из баранины

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для люля:** 1 кг баранины; 100 г курдючного сала; 4 луковицы; 1 ч. л. черного молотого перца; по 1 ст. л. сухого базилика и мяты
- **Для гарнира:** свежая зелень (лук, молодой чеснок, базилик, петрушка, листья салата)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Пропустить баранину и 50 г сала через мясорубку. Добавить в фарш лук и второй раз прокрутить через мясорубку.
2. Вымесить мясо-луковую смесь, добавляя приправы. Посолить, поставить на полчаса в холодильник.
3. Оставшееся сало нарезать кубиками. Руки смочить в холодной воде и сформовать из фарша колбаски длиной 10–15 см. Нанизать на шампур кусочек сала, затем колбаску, затем опять сало. Запекать на мангале или в духовке при температуре 200°С.

Лимонный шербет

ПОНАДОБИТСЯ

- 4 лимона, 25 кусков сахара, 1 л воды, 1 капля розового масла или 1,5 ч. л. сиропа шиповника

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Цедру лимонов натереть, залить двумя стаканами воды. Кипятить 5–7 мин. Охладить.
2. Из лимонов отжать сок. Сварить сироп из 2 стаканов воды и сахара. Влить в него отвар цедры. Добавить розовое масло, а когда остынет — лимонный сок. Подавать холодным.

КОНКУРС!

Побывала в отпуске в других краях? Узнала "заморские" рецепты? Пришли их вместе с фото. За публикацию — 300 руб. Заполни купон на с. 66.

Пришли свое письмо с рассказом о себе, фотографией, рецептом и снимком блюда

Наталья Пилипейко, Звездный городок, Московская обл. Необычная форма и оригинальный вкус этого салата порадуют ваших гостей!

Салат "Манхэттен"

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 пучок салата; 1 пакет мороженой стручковой фасоли; 300 г креветок; 300 г кальмаров; 100 г сыра; 100 г майонеза; 100 г растит. масла; 2 яйца; 2 ст. л. муки; соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Отварить в разной посуде в подсоленной воде креветки, тушки кальмаров, фасоль. Охладить. Креветки очистить. Кальмары нарезать кольцами. Сыр мелко натереть.

2. Приготовить кляр. Яйца смешать с солью и перцем, добавить муки. Кольца кальмаров обмакнуть в кляр и обжарить во фритюре.

3. Выкладывать на листья салата слоями, смазывая майонезом. Посыпать сыром.

Айтен Адыгезалова, г. Баку. Мне 24 года. Очень люблю готовить и удивлять своих родных вкусными блюдами и сладостями.

Курабье "Бакинское"

ПОНАДОБИТСЯ

● **Для теста:** 600 г муки; 360 г маргарина; 150 г сахарной пудры; 2 яичных белка

● **Для начинки:** 30 г яблочного или абрикосового пюре; 50 г сахарной пудры

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Растереть маргарин с сахарной пудрой, добавить белки, просеянную муку и все хорошо перемешать.

2. Поместить тесто в кондитерский мешок, выдавить тесто на сухой противень небольшими порциями, сделать в центре каждого курабье небольшое углубление. Выпекать в течение 10 мин при температуре 230–250°C.

3. После выпечки углубления заполнить фруктовым пюре с сахарной пудрой. При подаче на стол курабье посыпать сахарной пудрой.

Елена Вашева, г. Москва. Рецепт этого чудесного блюда мы с мужем привезли с его родины Азербайджана.

Сладкое блюдо "Кэтэ"

ПОНАДОБИТСЯ

● 6 стаканов муки; 700 г маргарина; 3 яйца; 0,5 кг сахара; 0,5 л молока; по щепотке соли и соды; жидкий шоколад по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Смешать 4 стакана муки с маргарином (550 г). Добавить яйца, сахар (300 г), молоко, соду, соль. Смесь порубить ножом, потом размять руками.

2. Тесто разделить на 6 частей, убрать в холодильник на 20 мин. Каждую часть раскатать, вновь собрать в комочек и убрать в холодильник. Так 3 раза.

3. Приготовить крошки. 150 г маргарина растопить, остудить. Добавить 200 г сахара, 2 стакана муки, замесить тесто. Растереть руками до образования крошек.

4. Комочки охлажденного теста раскатать в пласты. Каждый посыпать крошкой, свернуть в колбаску, разрезать наискосок. Смазать шоколадом. Печь в духовке 25 мин при 180°C.

Славный ужин

Посылаю рецепты блюд, которые можно легко и просто приготовить в любой будничный вечер.

Ольга Колышкина, г. Смоленск

Салат с домашним сыром

ПОНАДОБИТСЯ

- 250 г домашнего сыра
- 2 свежих помидора
- 2 зубчика чеснока
- 1 банка оливок без косточек
- 1 свежий огурец
- укроп, петрушка по вкусу
- растительное масло для заправки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Помидоры, огурец порезать. Зелень и чеснок измельчить.

2. Помидоры, огурец, зелень, чеснок соединить, хорошо перемешать.

3. Добавить домашний сыр и снова перемешать. Салат заправить растительным маслом.

Оладьи из крабового мяса со сметаной

ПОНАДОБИТСЯ

- 3 упаковки крабового мяса
- 3 яйца
- 5 ст. л. муки
- 200 г майонеза
- соль, перец по вкусу
- растительное масло для жарки
- 200 г сметаны для заправки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Крабовое мясо мелко порезать, посолить и поперчить. Добавить яйца, муку, майонез и тщательно перемешать. Убрать на 30 мин в холодильник.

2. На разогретую сковороду с растительным маслом ложкой выложить крабовую массу. Обжарить с двух сторон до готовности.

КОНКУРС

Что ты ешь, чтобы чувствовать себя бодрой, энергичной и красивой? Пришли рецепт и фото! За публикацию приз — 300 руб. Посмотри и заполни купон на с. 66.

Ярослав Зельцер, г. Саратов. Открываю тайну приготовления блюда из моей книги рецептов, которую мы ведем с моей удивительной супругой.

Чесночные оладьи "Шок"

ПОНАДОБИТСЯ

- 250 г кукурузной муки
- 250 г пшеничной муки
- 3 г сухих дрожжей
- 1 яйцо
- 1 ст. л. сахара
- 0,5 ч. л. соли
- 3 зубчика чеснока
- 0,5 л теплой воды
- растительное масло для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Чеснок измельчить. Соединить ингредиенты для теста, добавить чеснок и поставить тесто на 40 мин в теплое место.

2. Раскалить сковороду с растительным маслом и выпечь оладьи. Подавать к столу можно со сметаной или натуральным йогуртом.

Юлия Мочалова, г. Электросталь. Когда мой муж начинал за мной ухаживать, я испекла ему пирог "Манник". Он попробовал и сразу предложил мне стать его женой. Мы вместе уже 7 лет!

Салат "Свежесть"

ПОНАДОБИТСЯ

- 200 г крабовых палочек; 2 огурца; 7–8 листов китайского салата; 3 яйца; 1 пучок укропа; майонез или сметана, соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца отварить, очистить и мелко порезать. Огурцы, крабовые палочки нарезать крупными кубиками.

2. Китайскую капусту порезать. Укроп мелко порубить.

3. Все соединить, заправить майонезом или сметаной, посолить и перемешать.

Ольга Бондаева, г. Губкин. Самым лучшим в мире кулинаром я считаю свою маму. Мы очень любим ее простые и полезные блюда, рецепты многих из которых она помнит из своего деревенского послевоенного детства. На фото — моя мама.

Кулеш

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 стакан пшенной крупы; 4 картофелины; 1 курица; 3 луковицы; соль, лавровый лист по вкусу; растительное масло или сало для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель очистить и крупно порезать. Картофель, пшенку положить в посуду с толстыми стенками, залить 3 стаканами воды, посолить и варить под крышкой после закипания 30 мин.

2. Курицу вместе с очищенной целой луковицей и лавровым листом варить 2 часа (как для бульона).

3. 2 луковицы нарезать полукольцами, обжарить на растит. масле или сале.

4. По глубоким тарелкам разложить кашу с картофелем, залить бульоном. В конце добавить жареный лук.

Оксана Полуднициына, пос. Марьино, Курская обл. На фотографии я стою справа.

Салат "Нежность"

ПОНАДОБИТСЯ

● 100 г отварной телятины; 3 зеленых яблока; 0,5 стакана консервир. кукурузы; 100 г консервированных в собственном соку шампиньонов; 2 ст. л. майонеза; 1 ст. л. сока лимона; листья салата, петрушка, помидоры черри для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Два яблока нарезать соломкой, сбрызнуть лимонным соком, чтобы не потемнели.

2. Половину мяса и грибов мелко порезать, смешать с яблоками и кукурузой, заправить майонезом и перемешать.

3. На блюдо выложить оставшиеся грибы, накрыть их листьями салата. На листья выложить салат с майонезом, сверху положить остальное измельченное мясо, украсить листиками петрушки, разрезанными пополам помидорами черри и дольками яблок.

Евгений Тимонин, г. Челябинск

Жаркое мясо с овощами

ПОНАДОБИТСЯ

● 4 свиные отбивные; 0,5 кг резаных шампиньонов; 0,5 кг стручковой фасоли; 2 луковицы; 25 г растительного масла; 25 г оливкового масла; молотый перец, соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мясо отбить, посолить, поперчить, обжарить на раст. масле. Немного масла оставить.

2. Лук нарезать кольцами и обжарить на оставшемся растительном масле.

3. Приготовить гарнир. Отварить стручковую фасоль в подсоленной воде 5 мин. Обжарить на оливковом масле резаные шампиньоны. В грибы добавить фасоль.

4. Лук выложить на мясо, овощи подать на гарнир.

Печенье из моркови

Здравствуйте, дорогая редакция! Очень люблю готовить экономно и вкусно. Полюбила ваш журнал за то, что вы печатаете много хороших оригинальных рецептов. Спасибо вам за то, что вы есть. Хочу поучаствовать в конкурсе и предложить печенье из моркови "Зазноба". Понадобится: 3–4 морковки; 1 стакан сахара; 100 г маргарина; 0,5 ч. л. соды; 1 стакан муки; 1 ч. л. корицы; 1 ч. л. ванильного сахара. Морковь нужно натереть на мелкой терке, добавить просеянную муку, сахар, 100 г растопленного маргарина, соль и соду, затем положить корицу и ванильный сахар. Замесить тесто и поставить его в холодильник на 30 мин. Затем тесто раскатать и рюмкой вырезать круглое печенье. Его нужно выложить на смазанный маслом противень и выпекать в духовке при температуре 180°С в течение 25–30 мин. Очень вкусное и полезное получается печенье.

Зоя Черкас, г. Минск

Татьяна Изотова, г. Москва. Это мое любимое блюдо. Все, кто пробовал, не остаются равнодушными.

"Космическое рагу"

ПОНАДОБИТСЯ

● 500 г куриного филе; 250 г грибов (лучше шампиньонов); 1 банка ананасов в собственном соку; 3 ст.л. муки; растительное масло для жарки; 2 ч. л. карри; соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Куриное филе порезать полосками, посолить, обвалять в карри и муке и обжарить до золотистой корочки.

2. Шампиньоны порезать и обжарить отдельно, добавить к курице, тушить все вместе 10 мин, туда же добавить ананасы, порезанные кубиками.

3. В ананасовый сок добавить 1 ст. л. муки, хорошо размешать и влить к курице и грибам. Все тушить на медленном огне в течение 10–15 мин.

Петр Малахов, г. Белореченск. Это блюдо готовила моя жена Марина. Рыба очень вкусная и интересная в приготовлении.

Рыба в рукаве

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кефаль; специи для рыбы; майонез, зелень по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Кефаль почистить, выпотрошить и нарезать на порцион. куски, не дорезая до конца.

2. Обвалять в специях, смазать майонезом, дать постоять 15–20 мин.

3. Упаковать в рукав для запекания так, чтобы рыба находилась как бы в шатре (чтобы рукав не облегал рыбу). Выпекать в нагретой до 200°С духовке в течение 40 мин.

4. Готовую рыбу осторожно вынуть из рукава, выложить на блюдо целиком, украсить зеленью. На гарнир хорошо подать горячий картофель.

Ольга Кочерягина, г. Козельск. В это блюдо можно добавить мелко нарезанную картошку, капусту или фарш.

Рагу из овощей по-домашнему

ПОНАДОБИТСЯ

● 200 г лука; 200 свеклы; 200 г моркови; 200 г кабачков; 200 г баклажанов; 200 г молодой фасоли; 200 г сладкого перца; 200 г помидоров; соль по вкусу; растит. масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Лук, кабачки, баклажаны порезать кубиками. Морковь и свеклу натереть на средней терке.

2. Сладкий перец промыть, удалить семена и порезать кубиками или тонкой соломкой.

3. Лук, кабачки, баклажаны, тертые морковь и свеклу положить в кастрюльку, добавить растит. масло и 0,5 стакана воды.

4. Кастрюльку поставить на плиту и тушить на медленном огне 25 мин.

5. За 5 мин до окончания тушения добавить помидоры и перец, немного посолить и перемешать.

Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 3

Валерия Южакова, г. Оренбург. Попробуйте этот салат. Готовится быстро, съедается на ура.

Закуска из свеклы с цветной капустой

ПОНАДОБИТСЯ

- 0,5 кг свеклы
- 0,5 кг цветной капусты
- 1 зеленое яблоко
- 100 г сметаны
- сок 1/3 лимона
- соль по вкусу
- перышки зеленого лука

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Цветную капусту тщательно промыть в проточной воде и разобрать на мелкие соцветия.

2. Капусту варить в слегка подсоленной воде не более 7 мин после закипания, остудить, откинуть на дуршлаг.

3. После того как вода стечет, просушить соцветия капусты кухонными салфетками.

4. Свеклу промыть, очистить от кожицы и натереть на средней терке.

5. Яблоко помыть, очистить от кожуры, вынуть семечки и натереть на средней терке.

6. Капусту, яблоко и свеклу соединить, перемешать, посолить по вкусу, полить выжатым лимонным соком, заправить сметаной и тщательно перемешать.

7. Готовый салат украсить зеленым луком.

Печать означает, что блюдо приготовлено редакцией по рецепту читателя.

Советы от Ирины Жуковой

Сметану можно заменить майонезом, а для придерживающихся строгой диеты подойдет растительное масло.

Свеклу, перед тем как класть в салат, нужно заправить 1 ст. л. раст. масла — так она не окрасит в свой цвет другие компоненты салата.

ПРОВЕРЕНО ЛГ РЕДАКЦИЯ

Наталья Землянова, г. Барнаул. Люблю готовить быстрые, недорогие и, конечно, вкусные блюда.

Сырный рулет с овощами

ПОНАДОБИТСЯ

Для основы:

- 400 г сыра
- 3–4 яйца

Для начинки:

- 300 г мясного фарша
- 1 болгарский перец
- 200 г свежих овощей (стручковая фасоль или кукуруза)
- 50 г соленых или маринованных грибов
- специи и соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Подготовить начинку. Сырой мясной фарш соединить с мелко нарезанными овощами, посолить, посыпать специями по вкусу.

2. Сыр крупно натереть, смешать с сырыми яйцами. Выложить сырную массу на небольшой противень, застеленный бумагой для выпечки, распределить равномерно по всему листу и выпекать в духовке 10 мин при 170°С.

3. Вынуть сырную основу из духовки, выложить на нее слой фарша с овощами, сверху аккуратно положить нарезанные грибочки, быстро свернуть рулетом с помощью бумаги. Чем меньше фарша, тем лучше свернется рулет.

4. Не убирая бумагу для выпечки, завернуть рулет в фольгу и выпекать в духовке 30 мин. При подаче на стол разрезать на порции.

Советы от Ирины Жуковой

- **Возьмите домашний фарш (свинина + говядина).**
- **Грибы лучше использовать свежие. Очень хорошо подойдут подосиновики.**
- **Рулет можно хранить в холодильнике, и перед подачей на стол разогревать в микроволновой печи.**

ЛЮБИМЫЙ ПРОДУКТ

Квас всем спас

Вы пробовали настоящий квас? Нет, не покупной, а домашний? Никакая газировка не сравнится с этим волшебным напитком.

Мария Герасимович, г. Щелково

С далеких времен на Руси очень любят квас. Больше тысячи лет он является национальным напитком и одновременно едой, вспомните любимую всеми окрошку. В старину с квасом готовили много блюд: ботвинью, тюрю, которые сейчас нам в диковинку. Квас был сладкий и кислый, ягодный, фруктовый, медовый. Как получается квас? Путем сбраживания и выстаивания хлеба, сахара, воды, дрожжей или солода. В его составе молочная кислота, витамины группы В, аминокислоты, микроэлементы. Все вместе — это бальзам для желудка. Если вы пьете квас, вам не страшен авитаминоз, вы не будете утомляться. А еще это отличное бактерицидное средство. Недаром в старину его давали в военных госпиталях. Квас можно готовить по-разному. Основа остается неизменной, плюс разные добавки: лимон, изюм, пряные травы, которые дают возможность почувствовать вкус этого замечательного напитка. Лучше всего делать его самим. Предлагаю простой рецепт кваса.

Хлебный квас

ПОНАДОБИТСЯ

1 кирпичик ржаного хлеба; 3 л воды; 1 стакан сахара; 20 г дрожжей; 2 ст. л. изюма

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Ржаной хлеб нарезать, подсушить в духовке. Сложить в кастрюлю, залить кипятком. Дать остыть. Процедить через марлю. Добавить сахар, дрожжи, перемешать. Оставить на 10 час.

2. Разлить квас в бутылки, положить изюм, закрыть плотно, поставить в холодильник. Через 2 суток напиток готов.

КОНКУРС!

Тема сентябрьского номера — помидоры. От вас — рассказы, рецепты и фото, от нас приз — 300 руб.

Елена Сычева, г. Жуковский, Московская обл. "Хороший квасок шибает в носок" — так говорили в старину. Считалось, что даже худой квас лучше воды.

Яблочный квас на пшеничном хлебе

ПОНАДОБИТСЯ

13 л воды; 600 г белого пшеничного хлеба; 2 стак. сахара; 10 г дрожжей; 10 яблок

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Приготовить яблочный настой. Нарезанные яблоки залить 3 л холодной кипяченой воды. Дать настояться 1 сутки в холодном месте. Процедить.

2. Кусочки хлеба залить 10 л кипятка, настаивать 4–5 часов. Процедить. Добавить сахар, дрожжи. Настаивать 12 часов.

3. Сброженный квас процедить, соединить с яблочным настоем. Разлить по банкам, охладить.

Фото: ЦФА "Бурда"(1).

Люди, судьбы, времена

Джина Лоллобриджида

ОТДОХНИ!

Люди, су

Имена

НОВИНКА! 29 руб

ИЮЛЬ 2007

Леонид Утесов
Сергей Гармаш
Николь Кидман
Татьяна Лаврова
Джина Лоллобриджида
Алена Хмельницкая
Надежда Бабкина
Анна Австрийская
Алексей Баталов
Зинедин Зидан

Элтон Джон
Подвиги Геракла поп-музыки

Татьяна Догилева
Влюбляется только в талантливых

ISSN 1993-5151
Рекомендованная цена

КУПИТЕ ЖУРНАЛ в удобном мини-формате
по суперцене — 29 рублей!

Подписной индекс 25640 в каталоге «Почта России»

Элтон Джон

Подвиги Геракла поп-музыки

ТСЯ ТОЛЬКО ЛИВЫХ

ISSN 1993-5390
9 771993 539075
Рекомендуемая

в удобном мини-формате

Вот какая красота!

Я хорошо готовлю. Родные советовали поучаствовать в вашем конкурсе. Я подумала: а почему бы и нет? Мои блюда всем нравятся.

Галина Александровна Старшинова, г. Самара

Салат "Треугольники"

ПОНАДОБИТСЯ

300 г вареной говядины; 100 г корейской моркови; 2 помидора; 1 свежий огурец; 1 соленый огурец; 50 г сыра; 200 г майонеза; укроп, зеленый лук по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Нарезать говядину кубиками. Нашинковать в отдельные мисочки огурцы и помидоры. Измельчить зелень. Сыр натереть на крупной терке.

2. На дно салатника положить говядину и залить майонезом. Сверху уложить треугольниками все овощи (помидоры, огурцы), сыр и корейскую морковь так, чтобы цвета красиво чередовались.

3. После того как гости налюбуются этой красотой, салат можно перемешать и разложить по тарелкам. Просто, вкусно и красиво!

Ликер яичный "Смаковница"

ПОНАДОБИТСЯ

6 яиц; 2 лимона; 300–400 г сливок; 500 г сахар. пудры; 250 г водки; ванилин по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Выжать сок из лимонов. Миксером смешать яйца с сахарной пудрой, сливками, ванилином. Продолжить взбивать, добавляя лимонный сок и водку.

2. Поставить в холодильник на 1 час. Подавать к чаю, кофе, мороженому.

КОНКУРС

Готовишь не один десяток лет? Научи молодых хозяек! Пришли рецепт вместе с фотографией. За публикацию получишь приз — 300 руб. Заполни купон на с. 66.

Надежда Ивановна Фролова, г. С.-Петербург. Очень люблю печь. Предлагаю вам рецепт простого и быстрого яблочного пирога.

Яблочный пирог "Надежда"

ПОНАДОБИТСЯ

● 2 яблока; 2 яйца; 100 г сахара; 100 г муки; 50 г маргарина; корица, сахар. пудра по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яблоки очистить и нарезать тонкими ломтиками. Яйца с сахаром взбить миксером (3 мин на второй скорости + 3 мин на третьей). Всыпать муку и хорошо перемешать.

2. Духовку нагреть до 200°С. Форму для выпекания смазать маргарином, выложить в нее тесто. Сверху разложить яблочные ломтики, посыпать сахар. пудрой и корицей и положить кусочки маргарина. Печь 10–15 мин в нижней части духовки.

Галина Владимировна Ветошева, г. Томск. Мне 65 лет, у меня дочь и двое внуков. На снимке я с внуком.

Манты с мясом и тыквой

ПОНАДОБИТСЯ

● **Для теста:** 2 стакана муки; 0,5 стакана воды; 1 яйцо, 0,5 ч. л. соли

● **Для фарша:** 300 г мяса; 45 г сала; 500 г тыквы; 2 луковицы; 0,5 стакана растит. масла; специи, соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто. Накрыть целлофаном.

2. Мясо и сало пропустить через мясорубку. Лук мелко нарезать и обжарить на раст. масле. Тыкву порезать кубиками и добавить к луку. Смешать с фаршем, посолить, приправить по вкусу.

3. Тесто снова вымесить. Нарезать на кусочки, раскатать лепешки. В середину положить фарш, защепить края. Выложить манты на решетку пароварки, смазанную маслом. Варить на пару 35–40 мин.

Светлана Григорьевна Волошина, г. Элиста, Калмыкия. Ваш журнал покупаю с мая 2006 года и не расстаюсь с ним. Собираю рецепты, которые не требуют много времени и больших затрат.

Мясные оладьи

ПОНАДОБИТСЯ

● 0,5 кг нежирной свинины; 5 яиц; 5 ч. л. крахмала, 1 стакан майонеза, соль по вкусу, жир или масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мясо мелко порубить ножом. Взбить венчиком яйца, добавляя постепенно майонез, крахмал.

2. Соединить мясной фарш и яично-майонезную массу, тщательно перемешать, посолить.

3. Выпекать, как оладьи, на раскаленной сковородке на любом жире или масле с двух сторон до готовности. Подавать горячими.

Всем на диво

Я люблю радовать и удивлять не только детей, но и взрослых.

Наталья Мещерякова, Московская обл.

"Колодец"

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 упаковка хлебных палочек "Манифесто"; 1 яйцо; 100 г сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйцо убрать в холодильник на 30–40 мин. Охлажденный белок лучше взбивается.

2. Аккуратно отделить яичный белок от желтка.

3. Белок соединить с сахаром и взбить при помощи миксера или венчика в крепкую пену.

4. Концы палочек "Манифесто" промазать взбитым белком и выложить из них "колодец". Украшение готово!

КОНКУРС!

Украшаешь стол лучше всех? Пришли фото и купон со с. 66. За публикацию приз — 300 руб.

Екатерина Гаврилина, Крым. Особенно мне нравится украшать блюда.

"Вкусные розы"

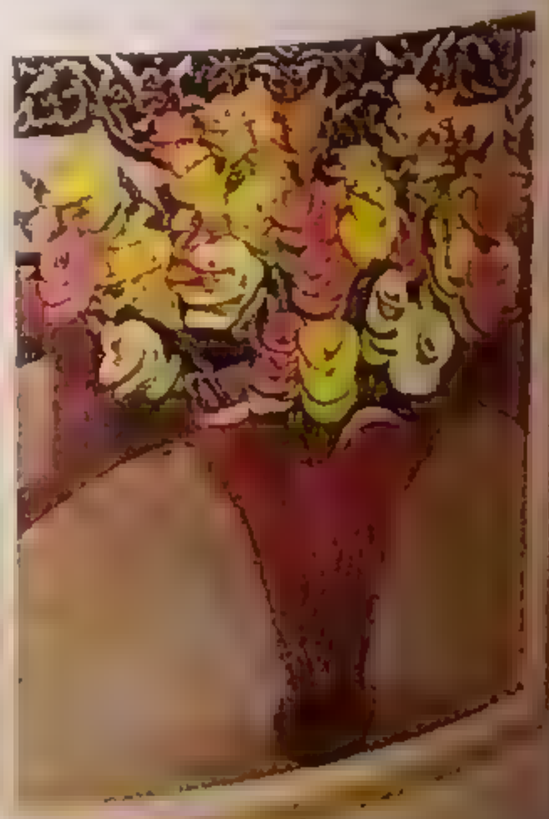
ПОНАДОБИТСЯ

- 1 стакан сахара; 1 стакан муки; 4 яйца; 50 г растительного масла; пищевые красители

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца взбить с сахаром, постепенно добавляя муку. Противень смазать маслом. Массу чайной ложкой выложить на противень, выпекать в течение 3 мин при 200°С.

2. Ножом поднять каждый лепесток и прикреплять к деревянной палочке, придавая форму розы. Покрасить пищевыми красителями. Розы получаются красивыми и вкусными. Такой букет будет стоять год и больше и украсит любой стол.



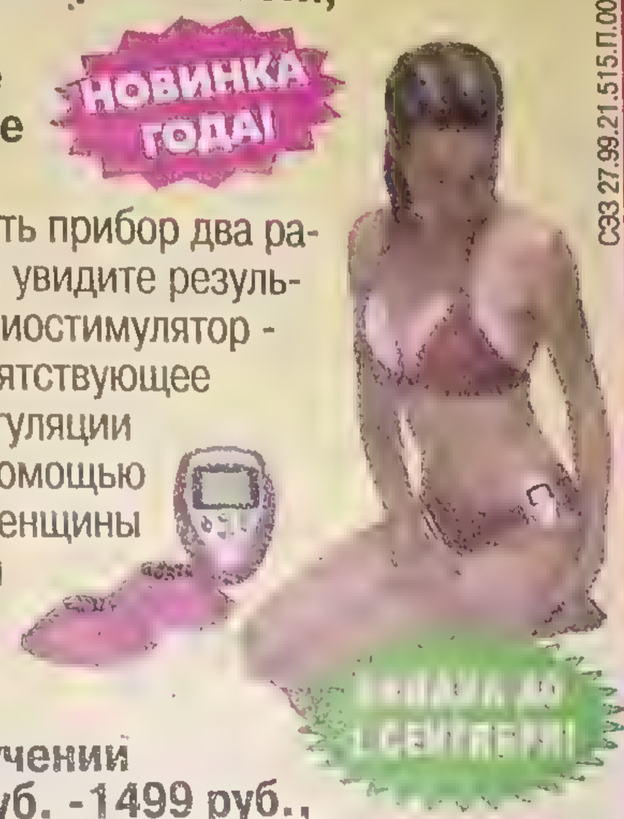
БОЛЬШАЯ И КРАСИВАЯ ГРУДЬ- ЭТО РЕАЛЬНО!!!

Красивая грудь-это мечта любой женщины, предмет любви и восхищения мужчин. Миостимулятор для груди при помощи биологического электричества увеличит кровообращение, улучшит структуру и обмен веществ в груди. В результате - быстрое увеличение объема, возвращение упругости и пышности груди!!!

Вы сможете:

- **увеличить объем и придать груди красивую форму;**
- **стимулировать лактацию во время кормления грудью;**
- **приподнять «обвисшую», потерявшую форму, грудь;**
- **продолжить рост груди, заложенный организмом;**
- **восстановить грудь после беременности;**
- **избавиться от растяжек;**
- **доставить незабываемое сексуальное наслаждение в новой форме.**

НОВИНКА ГОДА!

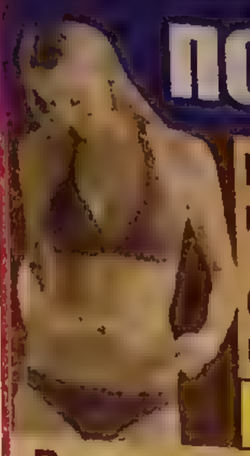


Все, что вам нужно - применять прибор два раза в день по 5-15 минут, и Вы увидите результат уже через 15-30 дней!!! Миостимулятор - единственное средство, препятствующее нарушению гормональной регуляции без внешних воздействий с помощью собственных, имеющихся у женщины гормонов. С помощью его Вы получите большую, упругую и красивую грудь, независимо от вашего возраста.

Цена с оплатой при получении на почте за 1шт. ~~1699~~ руб. -1499 руб., при заказе от 2 шт. ~~1599~~ руб.-цена 1399 руб. за шт.

СЭЗ 27.99.21.515.П.000920.09.06

ПОХУДЕЙ ЗА 50 МИНУТ!



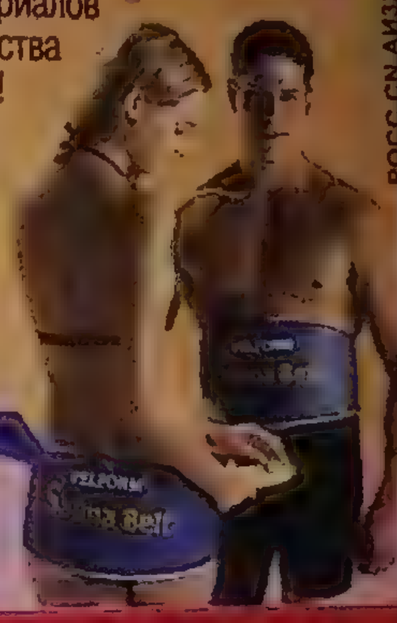
Вы хотите моментально сбросить лишний вес и избавиться от лишних сантиметров? Предлагаем идеальное решение для области живота, талии, бедер - удивительный пояс **«Velform Сауна Белт»**, представляющий собой удобную портативную сауну.

диета и сантиметр в подарок!

Всего за 50 минут «Velform Сауна Белт» позволит вам уменьшить свою талию на 2 сантиметра!!! Кроме того, с **«Velform Сауна Белт»** ваша кожа станет гладкой и эластичной! Пояс **«Velform Сауна Белт»** признан самым здоровым способом сбросить лишний вес! Он способствует не только моментальному избавлению от лишних килограммов, но и выведению шлаков и токсинов, применяется как отличное средство для снятия боли и прогрева поясницы! **«Velform Сауна Белт»** - абсолютно безвреден, и может использоваться людьми любого возраста и пола. Он сделан из высококачественных материалов и представляет собой машину для убийства этого ненавистного жира и целлюлита!!! Вы не заметите, как расстанетесь с Вашими килограммами! Зато - сразу заметите результат: стройную фигуру и прекрасное настроение!!! И всем Вы будете обязаны только одному - поясу **«Velform Сауна Белт»!**

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ДЕШЕВЫХ ПОДДЕЛОК!

ПРОВЕРЬТЕ НАЛИЧИЕ НАДПИСИ VELFORM!



Цена с оплатой при получении на почте -1695 руб. При заказе от 2 шт. цена - 1495 руб. за шт.

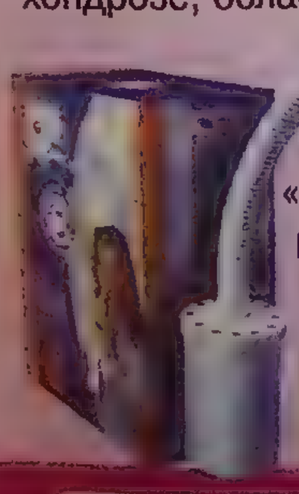
РОСС CN.АИ32.А00226

А ВЫ ХОТИТЕ ПРОЖИТЬ БОЛЬШЕ 120 ЛЕТ?

ТОВАР XXI ВЕКА

Российский изобретатель В. Фролов заявляет, что проживет во здравии до 120 лет, а то и более: «За 2 года тренировок на изобретенном мною специальном дыхательном тренажере я добился больших результатов: кожа стала эластичной, исчезла седина... Исследование моего организма... повергло в шок ученых: мой биологический возраст соответствовал возрасту 20-летнего спортсмена, а мне уже 65 лет. Но настоящее чудо произошло тогда, когда один за другим такого же результата стали достигать мои знакомые, их знакомые и соседи...»

- При использовании тренажера улучшается работа ВСЕХ органов человека! Исчезает седина, начинают расти волосы, повышается работоспособность, улучшается жизненный тонус, происходит омоложение организма.
- Тренажер рекомендован при ишемической болезни сердца, после инфаркта, инсульта, при гипертонии, атеросклерозе, астме, сахарном диабете, язвах ЖКТ, простатите, остеохондрозе, ослабленном иммунитете и т. д.



- Всего 20 минут простых занятий на тренажере Фролова в день в течение 2 месяцев, и Вы не заметите, как у вас откроется «второе» дыхание, вернется отличное настроение, здоровый сон, прекрасное самочувствие.

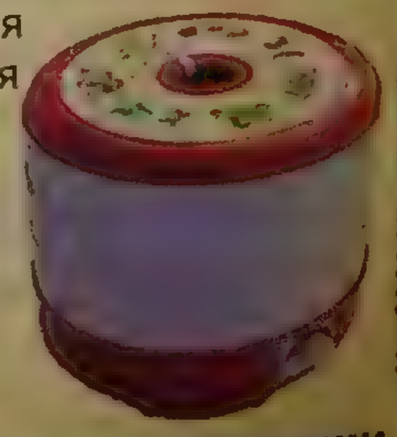
ЖИВИ И МОЛОДЕЙ!!!

Цена с оплатой при получении на почте - 995 руб., при заказе от 2 шт.- цена 920 руб. за шт.

СС № РОСС RU.АЯ79.В55603

ВПЕРВЫЕ СУШИМ БЕЗ ПРОБЛЕМ!

Кому не знакомы духота, грязь, копоть, длительные ожидания во время сушки грибов и ягод на зиму? Кто не мечтал о легкой, не требующей усилий и внимания, заготовки продуктов впрок? Теперь мы можем исполнить ваше желание! Предлагаем вам легкую (3,5 кг), компактную (305х300 мм) и одновременно вместительную (12 литров) сушилку для любых трав, грибов, ягод, корнеплодов, фруктов, пряностей, мяса и рыбы. **Процесс сушки, в отличие от обычного способа, идет не только быстрее (от 0.5 ч), качественнее (полностью сохраняются вкус и витамины в продукте), но и с дополнительным стерилизующим эффектом**, при невысокой температуре (30-70°С) «без поджаривания» (благодаря чему заготовки могут храниться длительное время), и даже не требует утомительного переворачивания продуктов!



СОХРАНИМ ЗАПАСЫ БЕЗ ПОТЕРЬ!

Товар соответствует ГОСТам!

Цена - 2250 руб. с оплатой при получении.

СС № РОСС RU.ИЕ91.В00791

КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ ДОСТАВКИ ГАРАНТИРОВАНА!

ОГРН 1034316523537
ООО "Киров-Стройиндустрия"
г.Киров, ул. Попова, 61, отдел 53.

Сделать заказ на товары и каталоги вы можете по тел.:
8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ);
8(8332) 57-31-24, 40-98-05. Или написав по адресу:
610000, г.Киров, а/я 30, отдел 53.

ПОКУПАЯ У НАС, ВЫ ЗАЩИЩЕНЫ ОТ ПОДДЕЛОК!

www.ksin.ru

ДОСТАВКА ПО РОССИИ БЕСПЛАТНО!

МАМА НАУЧИЛА

Накормлю всю семью

Мне 12 лет, надеюсь, интересно участвовать в конкурсе. Хочу предложить рецепт блюда, которое я приготовила своими руками.

Мария Охотина, г. Екатеринбург

Курица с картофелем и сыром под кислыми ягодами

ПОНАДОБИТСЯ

1 курица; 0,5 кг картофеля; 150 г твердого сыра; 50 г клюквы или брусники; соль, специи по вкусу; растительное масло для запекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Потрошеную курицу отварить до готовности в подсоленной воде.

2. Картофель промыть, очистить и нарезать ломтиками. Сыр натереть на мелкой терке.

3. Противень смазать раст. маслом, выложить на него ломтики картофеля, посыпать сыром.

4. Сверху положить отварную курицу. На курицу и картофель выложить кислые ягоды, посолить, посыпать специями и поставить в нагретую до 180°С духовку. Когда картофель будет мягким и подрумянится, а сыр расплавится, блюдо готово.

КОНКУРС

Умеешь готовить, как взрослые? Похвались своими успехами. Пришли нам письмо и фотографии. За опубликованный рецепт получишь 300 руб. Заполни купон на с. 66!

Елена Сохацкая, г. Уфа. Часто готовлю пироги. Домашние едят их с большим удовольствием. Мой двухлетний сын любит мне помогать, особенно раскатывать тесто.

Пирог "Сытный"

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 кг дрожжевого теста; 5 картофелин; 1 кг мясного фарша; 1 луковица; черный молотый перец, соль по вкусу; раст. масло для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мясной фарш посолить, поперчить, добавить мелко нарезанный лук и обжарить, время от времени помешивая. Картофель нарезать тонкими пластинками, посолить.

2. Тесто раскатать в два пласта, один положить на смазанный маслом противень.

3. Уложить на тесто картофель, затем слой мясного фарша. Накрыть вторым пластом, защепить края.

4. Выпекать в духовке при 180°C до золотистой корочки.

Юлия Родэ, г. Рязань. На фото я в Адлере 2 года назад — в июле 2005 года.

Запеканка со свининой

ПОНАДОБИТСЯ

На 4 порции:

- 800 г картофеля; 0,5 кг филе свинины; 0,5 л молока; 1 красный болгарский перец; 2 ст. л. топленого масла; 150 г тертого сыра; 1 пучок зеленого лука; соль, специи по вкусу; жир для запекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель очистить, нарезать дольками, 5 мин варить в молоке с солью и приправами. Вынуть шумовкой.

2. Свинину нарезать ломтиками, приправить специями и обжарить на топленом масле. Перец и зеленый лук тонко порезать.

3. Форму для запекания смазать жиром и выложить в нее слоями: мясо, картофель, перец и зеленый лук. Сыр смешать с молоком и полить запеканку. Выпекать 30 мин при температуре 220°C.

Марина Лукьянова, г. Октябрьск, Самарская обл. Решила поделиться рецептом одного блюда, которому меня научила мама.

Торт без выпечки

ПОНАДОБИТСЯ

- 0,5 кг печенья; 1 стакан грецких орехов; 1 банка сгущенного молока; 2 ст. л. сахарной пудры, 1 ч. л. какао

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Печенье и грецкие орехи измельчить, соединить со сгущенкой и перемешать.

2. Смесь выложить в лоток и убрать в холодильник на 30 мин. Посыпать сахар. пудрой, смешанной с какао.

Заморское чудо

Увидела у своего молодого человека ваши журналы, теперь радую всех вкусными блюдами. Готовить этот торт я научилась, когда ездила в Германию на практику. Его можно сделать всего за 20 мин!

Екатерина Колупаева, г. Киров

Торт "Воздушная мечта"

ПОНАДОБИТСЯ

30 г желатина; 1 готовый корж для выпекания, 500 г творога; 500 г натурального йогурта; щепотка соли; 150 г сахара; цедра 1/2 лимона, немного ванильного сахара; 200 г сливок для взбивания; 3 пакетика загустителя сливок (по 8 г); 2 маленькие баночки любых консервир. или свежих фруктов (мандарины, киви)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Желатин высыпать в эмалированную кружку, добавить чуть меньше полстакана воды и, непрерывно помешивая, довести до однородной массы.

2. Корж для выпекания выложить в специальную форму для торта.

3. Творог, йогурт, полстакана сока из-под консервир. мандаринов, щепотку соли, сахар, цедру лимона, ванильный сахар соединить и перемешать миксером. Смесь соединить с желатином.

4. Сливки для взбивания, загуститель сливок смешать миксером до загустения сливок (до консистенции сметаны).

5. Желатиновую смесь аккуратно ложкой соединить со сливками.

6. Часть получившейся смеси выложить, разравнивая, на корж для выпекания, сверху положить мандарины и кружочки киви, затем выложить остаток смеси. Красиво разровнять. Поставить в холодильник на ночь.

Советы от Кати

- **Используйте специальную разъемную форму, предназначенную для тортов.**
- **Вместо натурального йогурта можно взять творог, при этом вкус творога будет чувствоваться.**

КОНКУРС

Печешь вкусные торты, пирожные, рулеты? Присылай нам рецепт с фотографией и купон со с. 66! За публикацию получишь от нас приз — 300 руб.

Николай Подкуйко, г. Москва. Мне очень нравится ваш журнал. Всегда жду его с большим нетерпением!

Пирог "Сметанник"

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 150 г слив. масла; 2 яйца; 1,5 стакана сахара; 0,5 ч. л. гашеной соды; 2 стакана муки; 200 г сметаны
- **Для выпекания:** растительное масло
- **Для украшения (обсыпки):** манная крупа

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Муку, растопленное сливочное масло, яйца, сахар, соду, сметану соединить и хорошо перемешать до получения однородной массы. По желанию при замешивании теста в него можно добавить изюм, орехи или цукаты.

2. Форму для выпекания с высокими бортами смазать растительным маслом, посыпать манной крупой. Тесто выложить в форму.

3. Духовку нагреть до температуры 180°C. Выпекать пирог в течение 30–40 мин до появления румяной корочки.

Анастасия Батужинская, г. Сим, Челябинская обл. На фото: мои родители, бабушка и дедушка.

"Ушки" от бабушки

ПОНАДОБИТСЯ

- 250 г маргарина
- 1 стакан молока
- 0,5 ч. л. соды
- 3 стакана муки
- варенье для начинки по вкусу
- соль, сахар по вкусу
- растительное масло для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Растопленный маргарин смешать с теплым молоком.

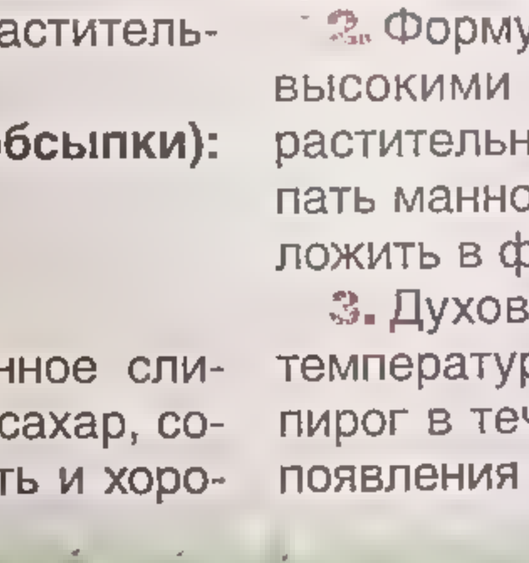
2. Добавить соль, соду, сахар, муку и тщательно вымесить тесто.

3. Тесто раскатать пластом, с помощью стакана вырезать кружочки. На каждый кружочек положить 1–1,5 ч. л. варенья и защепить края.

4. Духовку нагреть до 180–200°C. "Ушки" выложить на смазанный маслом противень. Выпекать 20–25 мин до золотистого цвета.

Галина Пушкарева, г. Электросталь. Очень люблю ваш журнал, всегда очень жду его появления.

Печенье "Любимому"



ПОНАДОБИТСЯ

- 100 г замороженного сливочного масла; 1 стакан муки; 0,5 стакана блинной муки; 100 г сметаны; 1 желток; 1 белок; 0,5 стакана сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Блинную и пшеничную муку смешать. В смесь натереть на терке масло. Перемешать. Добавить сметану и желток. Замесить тесто. Раскатать и вырезать любые фигурки.

2. Взбить миксером белок. Фигурки сначала обмакнуть в белок, затем в сахар. Выложить на смазанный растительным маслом противень, выпекать при температуре 200°C в течение 20 мин.

Ирина Андреенко, г. Липецк. Друзья не представляют застолья у нас дома без этого торта.

Торт "Кучерявый пинчер"

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 2 яйца; 1 стак. сахара; 2 ст. л. какао; банка сгущенки; 200 г сметаны; 2 ч. л. гашеной соды; 2 стак. муки; растит. масло, молотые орехи
- **Для крема:** 600 г сметаны; 2 ст. л. какао; 1 стак. сахара
- **Для глазури:** 3 ст. л. какао; 5 ст. л. сахара; 5 ст. л. молока; 70 г слив. масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто, разделить на 2 части. В одну добавить какао. Выпекать коржи 20 мин при 200°С.

2. Приготовить крем. Все соединить и взбить.

3. Сварить глазурь. Какао, сахар, молоко варить 5 мин, добавить масло.

4. Белый корж разрезать на 2 коржа. Промазать кремом. Коричневый поломать на кусочки. Обмакнуть в крем и горкой уложить на белый корж. Залить глазурью, посыпать орехами.

Ольга Бекенева, г. Ярославль. Спасибо вам за доброе дело, хочу пополнить копилку своим рецептом.

Торт с черносливом

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 250 г муки; 2 яйца; по 100 г сахара и меда; сок 1 лимона; ванилин на кончике ножа; 0,5 ч. л. соды; 100 г грецких орехов; растительное масло для выпекания
- **Для крема:** 100 г чернослива; 1 стакан грецких орехов; 2 стакана сметаны; 1 стакан сахара; 2 киви для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить жидкое тесто. Яйца растереть с сахаром, добавить соду, смешанную с лимонным соком, мед, рубленые орехи, муку. Тесто вылить в 3 формы, смазанные маслом. Выпекать коржи при 180°С 10–15 мин.

2. Приготовить крем. Чернослив без косточек пропустить через мясорубку (можно мелко порезать), соединить с орехами и взбитой с сахаром сметаной.

3. Коржи промазать кремом и соединить. Верх торта украсить дольками киви.

Юлия Ткачева, г. Новомичуринск. Хочу предложить читателям рецепт очень вкусного печенья.

Печенье "Творожные палочки"

ПОНАДОБИТСЯ

- 250 г муки; 250 г творога; 250 г маргарина; 1 яйцо; соль на кончике ножа; растительное масло для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Муку, творог, размягченный маргарин соединить и на доске замесить тесто.

2. Раскатать лепешки толщиной 5 мм. Яйцо взбить и смазать лепешки.

3. Разрезать лепешки на полоски 5 см длиной и 1 см шириной.

4. Духовку нагреть до 250°С. Полоски выложить на смазанный маслом противень, выпекать в течение 10–15 мин.

Обычный тортик "Мечта"

Здравствуйте! Долго не решалась прислать рецепт. Но этот тортик нравится нашим гостям. Этим рецептом со мной давно поделились знакомые. Тортик очень полезный. Нужно: 1 кг жареной тыквы; 300 г вареной моркови; 300 г творога; 300 г сметаны; 300 г консервированных фруктов; 150 г изюма; 3 ст. л. рубленых орехов; 2 ст. л. поджаренной муки; 3 измельченных сухаря; 150 г халвы; 200 г сахара; ванилин по вкусу. Торт выкладывается на большое блюдо слоями: 1-й слой — сухари, 2-й слой — тыква, 3-й слой — творог, 4-й слой — изюм, 5-й слой — половина фруктов, 6-й слой — половина измельченной халвы, 7-й слой — тертая морковь, 8-й слой — оставшиеся фрукты, 9-й слой — халва. Сметану нужно перемешать с орехами, мукой, ванилином, сахаром и обмазать торт со всех сторон. Можно посыпать сухариками, затем поставить в холодильник на 30–50 мин.

Людмила Саркисова, г. Краснодар

Глория Рублевик, г. Комсомольск-на-Амуре, Хабаровский край. Я домохозяйка, времени на приготовление вкусненького много. Муж и дочери очень любят вкусно покушать. Хочу поделиться рецептом замечательного десерта.

Десерт "Медовое яблоко"

ПОНАДОБИТСЯ

- 4 яблока
- 8 ч. л. меда
- 80 г сливочного масла

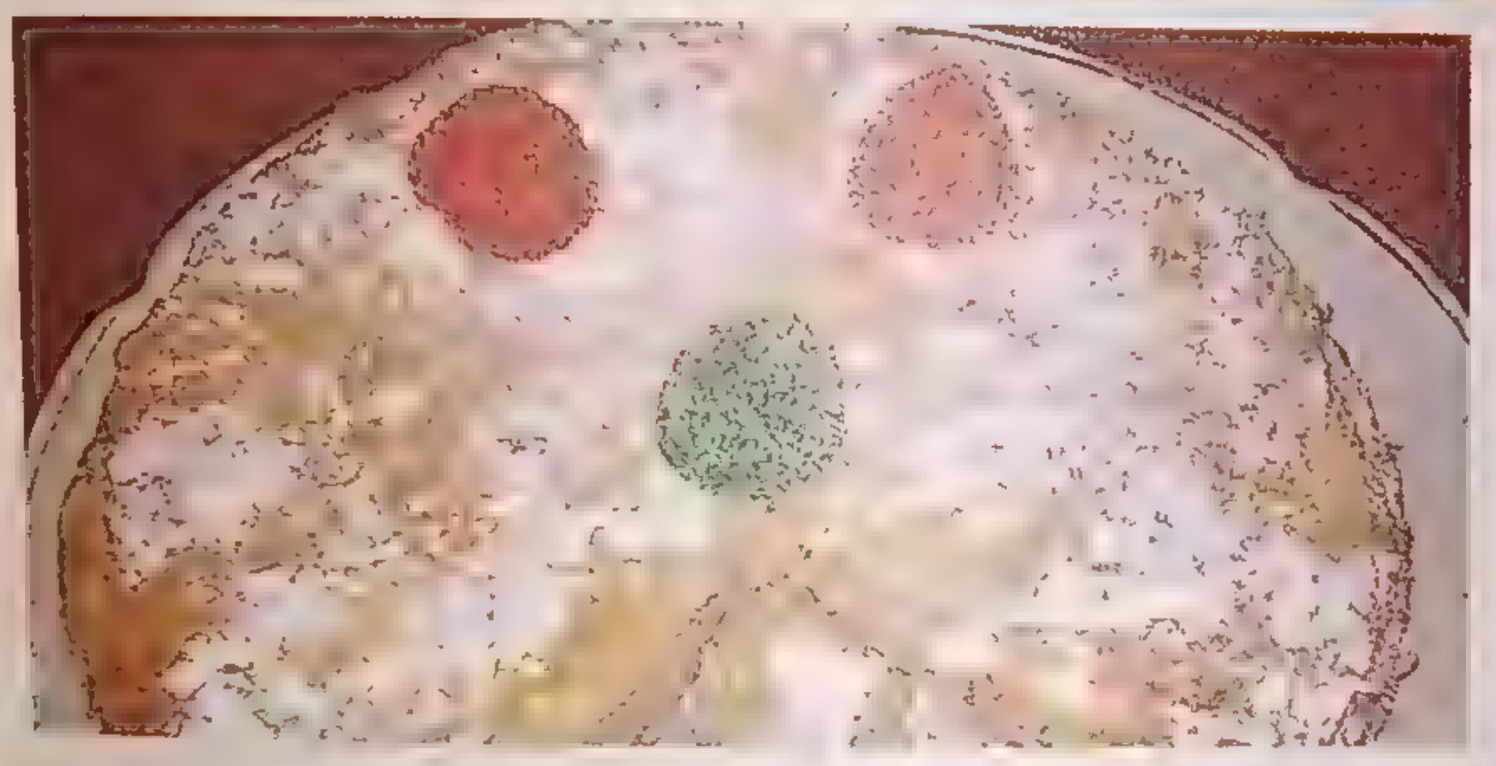
ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яблоки помыть, очистить от кожуры, разрезать пополам, удалить семечки.

2. На поверхности половинок яблока сделать надрезы в виде решетки.

3. Половинки яблок выложить в формочки для выпекания, смазанные слив. маслом. Сверху положить 2 ч. л. меда, на мед — кусочек слив. масла.

4. Духовку нагреть до 180°С. Выпекать в течение 20–30 мин. Перед подачей на стол яблоки можно посыпать корицей.



Лариса Храпенко, г. Кисловодск. Испекла для моих сладкоежек тортик. Он оказался таким вкусным и нежным, что захотелось поделиться рецептом с вами.

Блинный тортик "Для Андрюшки"

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для блинов:** 2 стакана кипяченой воды; 1 стакан муки; 3 яйца; немного соли; 4 ст. л. растительного масла; панировочные сухари для посыпки
- **Для крема:** 2 яйца; 100 г творога; 4 ст. л. сметаны; сахарная пудра по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Соединить ингредиенты для теста. На сковороде прокалить растит. масло (3 ст. л.). Кипящее масло вылить в тесто. Испечь 10 блинчиков.

2. Приготовить крем. Белки взбить с сахарной пудрой, затем добавить творог, желтки, сметану и хорошо взбить.

3. Форму для выпекания смазать маслом, посыпать сухарями. Выкладывать в нее блинчики, промазывая кремом (3 ст. л. крема оставить). Печь в духовке при 200°С 20 мин. Верх тортика смазать кремом, посыпать сахарной пудрой.

ПРОВЕРЕНО ЛГ РЕДАКЦИЯ

Время приготовления: 1,5 ч
Количество порций: 6–7

Александра Горелова, г. Ярославль. Этот тортик готовится быстро, очень подходит для хозяек, у которых мало времени.

Торт "Ромео и Джульетта"

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 3 яйца; 1 стак. сахара; 1 стак. сметаны; 0,5 банки сгущенки; 1 ч. л. соды; 2 стак. муки; растит. масло для выпекания
- **Для сиропа:** 1 стак. сахара; 1 стак. воды; 2 ч. л. коньяка
- **Для крема:** 150 г сливочного масла; 0,5 банки сгущенки
- **Для украшения:** 100 г шоколада

ПРОВЕРЕНО ЛГ РЕДАКЦИЯ

Печать означает, что блюдо приготовлено редакцией по рецепту читателя.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто. Яйца растереть с сахаром, добавить сгущенное молоко, сметану, соду, муку и перемешать.

2. Тесто разделить на 4 части. Выложить в смазанные растительным маслом формы для выпекания. Выпекать коржи при 200°С 10–15 мин.

3. Приготовить сироп. Сахар смешать с водой и прокипятить. Остудить, влить коньяк и перемешать. Остывшие коржи пропитать сиропом.

4. Приготовить крем. Размягченное слив. масло взбить со сгущенным молоком.

5. Коржи промазать кремом и соединить. Сверху украсить тертым шоколадом.

Советы от Ирины Жуковой

- **При замешивании теста лучше использовать сметану 20-процентной жирности.**
- **Крем можно приготовить и из вареного сгущенного молока. В него хорошо добавить щепотку молотой корицы.**
- **Готовый торт рекомендую на ночь поставить в холодильник. В этом случае он лучше пропитается.**

ПРОВЕРЕНО ЛГ РЕДАКЦИЯ

Время приготовления: 3 ч
Количество порций: 6–8

Анна Азарова, г. Балаково. Этот летний пирог я впервые попробовала у подруги. Теперь пеку его сама и вам советую.

Пирог со смородиной из дрожжевого теста

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 2–3 стак. муки; 20–30 г дрожжей; 1 стак. молока; 1–2 яйца; 2–3 ст. л. сахарного песка; 1/4 ч. л. соли; 4 ст. л. сливочного масла; сахарная пудра для обсыпки
- **Для начинки:** 500 г черной смородины; 0,5 стак. сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В теплом молоке развести дрожжи, сахар, положить соль, яйца, всыпать муку и замесить тесто. В конце замеса добавить размягченное сливочное масло и вымешивать, пока тесто не перестанет липать к миске и рукам. Если тесто вышло крутое, добавить воды. Накрыть салфеткой и поставить в теплое место.

2. Когда тесто поднимется, осадить его руками и дать еще раз подойти. Разделить тесто на 2 части, одну раскатать в круг диаметром 18–20 см, уложить на смазанный маслом противень и поставить в теплое место для расстойки.

3. Ягоды смородины растолочь в миске с сахаром и выложить на круг теста.

4. Из оставшегося теста раскатать тонкие жгутики, уложить их в виде решетки на пирог, смазать яйцом и выпекать до образования румяной корочки в течение 30–40 мин при 200°С. Готовый пирог посыпать сахарной пудрой.

Советы от Ирины Жуковой

- **Пирог можно испечь с любыми другими ягодами, например с клубникой или малиной.**
- **Пирог хорошо посыпать сахарной пудрой, смешанной пополам с молотой корицей.**
- **При замешивании теста сливочное масло можно заменить маргарином для выпечки.**

ДЕЛИМСЯ СЕКРЕТАМИ

Варенье, и не только

Варенье не засахарится, если на каждый килограмм сахара положить 300 г глюкозы. Лимонную кислоту, добавляемую в варенье в конце варки, нужно развести небольшим количеством холодной воды.

● Чтобы варенье получилось светлым, после окончания варки погрузите посуду с вареньем в холодную воду.

● Чтобы панировка не отходила с жареных шницелей, не кладите их после жарки один на другой и не закрывайте крышкой.

● Овощи в супах не осядут, если на дно кастрюли (на каждую порцию) добавить 2–3 ст. л. молока и по кусочку сливочного масла.

Наталья Болотова, г. Апатиты

Зелень, фрукты...

Хочу поделиться с подругами по кулинарному цеху полезными советами, которых за долгие годы практики у меня накопилось очень много.

● Сморщенные яблоки приобретут свежий вид, если их положить в холодную воду на несколько часов.

● Перед тем как чистить овощи и фрукты, смочите руки в уксусе, тогда на руках не останется темных пятен, которые трудно отмываются.

● Молодой картофель легче чистится, если положить его сначала в горячую, а затем в холодную воду.

● Печеные яблоки не растрескаются, если их предварительно наколоть, и не прилипнут к сковороде, если в нее налить немного воды.

● Увядшая зелень укропа, петрушки снова станет свежей, если положить ее в воду с небольшим количеством уксуса.

● Чтобы тертый хрен не потемнел, залейте его после измельчения 3–5-процентным раствором уксуса.

Ирина Пахомова, г. Минеральные Воды

ИЩУ РЕЦЕПТ

Здравствуйте! Я постоянная читательница вашего журнала "Люблю готовить!". Очень часто использую разные рецепты ваших читателей, чтобы накормить мою большую семью. Блюда очень просты в приготовлении, оригинальны. Моя семья в восторге.

У меня к вам большая просьба. Может быть, кто-то из читателей поможет мне добрым советом: как приготовить обычные блины без яиц (прошу обязательно указать технологию приготовления и точные пропорции).

Заранее огромное вам спасибо за помощь!

С уважением Ирина Валентиновна Шарбатян, г. С.-Петербург

Варим, жарим

При варке овощей положите в кастрюлю немного сахара, они будут намного вкуснее.

При пассеровке лука добавьте в него щепотку сахара, он лучше подрумянится.

Инна Сердюкова, Краснодарский край

В молоке и соли

Щепотка соли, добавленная в молоко, предохранит его от закисания. А если молоко убежало, плиту посыпьте солью, не будет горелого запаха.

● Молоко дольше сохранится свежим, если его прокипятить с сахаром (1 ст. л. на 1 л).

● Новая эмалированная посуда прослужит долго, если перед первым использованием прокипятить в ней подсоленную воду.

Светлана Ерещенко, с. Кагальник, Ростовская обл.

КОНКУРС!

Поделись и ты своими кулинарными хитростями! Получишь от нас приз — 300 руб.

УТОЧНЕНИЕ

В рецепте пирога с капустой "Нежность" ("ЛГ!" №5/2007, с. 38) для приготовления теста берется 1 1/4 стакана муки. Сверху капусту нужно залить двумя взбитыми яйцами.

Алевтина Дмитриевна Белявская, г. С.-Петербург

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Подпишитесь! Индексы в каталогах «Почта Россия» – 11446, «Пресса России» и «Роспечать» – 84682

НОВЫЙ ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С СЕНТЯБРЯ!

КОНКУРС!

Вам удалось победить болезнь с помощью рецептов народной медицины? Напишите об этом в редакцию журнала «Домашний доктор». Приложите фотографию.

Лучшие рецепты здоровья будут опубликованы.

Авторы опубликованных писем получат 300 рублей

Ваш совет поможет всем!

Пишите нам: 127521, Москва, а/я 80, e-mail: zdorovje@burda.ru

Присланное письмо означает согласие автора на обработку Издательским домом «Бурда» (ОГРН 1027739494584) его персональных данных любым способом, в том числе на сбор, хранение, опубликование, а также передачу третьим лицам. Согласие дано на неопределенный срок и может быть отозвано в письменной форме

болезнь с
народной медиц
Напишите об этом в ре
журнала «Домашний доктор»
Приложите фотографию.

Лучшие
рецепты здоровья
будут опубликованы.

Ваш совет
поможет всем!

Реклама

Пишите нам: 127521, Москва, а/я 80, e-mail: zdorovje@burda.ru

Присланное письмо означает согласие автора на обработку Издательским домом «Бурда» (ОГРН 1027739494584) его персональных данных любым способом, в том числе на сбор, хранение, опубликование, а также передачу третьим лицам. Согласие дано на неопределенный срок и может быть отозвано в письменной форме.

Вспученный салат

Мне было 6 лет, а брату 5, пришли мы как-то раз домой с улицы, а дома никого. Очень хотелось есть, и мы решили сделать себе салат. Нарезали помидоры, огурцы, добавили в салат сметану, перемешали и сели есть. Попробовали — чего-то не хватает, оказалось, соли. А солонка на столе стоит пустая. Поискали, нашли банку с чем-то белым, похожим на соль и по вкусу солоноватым. Решили, что это и есть соль. Посолили салат, перемешали — опять несоленый, добавили еще, только стали мешать, а он вдруг начал пучиться и увеличиваться в размерах. Мы испугались и убежали на улицу голодные. Вскоре пришла бабушка и наконец-то покормила нас. А в салат, оказывается, вместо соли мы положили обыкновенную соду!

Елена Черняхова, г. Саратов

Первая любовь

Как-то в конце лета я, как всегда, закатывала банки до часа ночи. Пока убралась — уже 2 часа. А в полшестого мне на работу вставать. Поставила я яйца варить, а сама решила выйти на балкон подышать свежим воздухом. В доме было очень душно, а на улице стояла замечательная погода. Вокруг ходили влюбленные парочки, некоторые сидели у меня под окном. Романтика! Глядя на них, и я вспомнила свою первую любовь — лето 1977 года, Воронежскую область... И так хорошо стало у меня на душе. Стою, вспоминаю и вдруг чувствую, у кого-то что-то горит. Подумала: "У кого-то свечка, следить же надо". И тут же опять вернулась в свое прошлое. А горелым пахло все сильнее и сильнее. Стояла я так до рассвета, пока утром не зазвонил будильник. И тут меня сразу как по голове ударило: вспомнила про яйца. Когда я пришла на кухню, яички мои совсем обуглились, почернели и стали вылетать из кастрюли. Чуть было не случился пожар, а я и не заметила — так приятно мне было вспоминать свою первую любовь.

Татьяна Вакуленко, пос. Приютово, Башкортостан

КОНКУРС!

Расскажи нам свою забавную историю! За ее публикацию ты получишь приз — 300 руб.

Вместо конфет

Вела в школе кружок "Домашний клуб". Учились всему понемногу: мастерить поделки из подручного материала, пришивать пуговицы, осваивали азы вязания, общения, этикета и конечно же время от времени что-нибудь готовили. Накануне праздника мы решили научиться готовить конфеты трюфели. Сказано — сделано! Записали заранее рецепт, распределили, кто какие принесет продукты. Дети с воодушевлением принялись за дело, уж очень им хотелось попробовать конфеты своего приготовления! Я всех предупредила, что нужно четко следовать рецепту. Одна группа последовала моему совету и делала все не торопясь, другая — побыстрее и на глазок. В итоге у них получились не конфеты, а сладкая паста. Закончив первыми, они смотрели то на меня, то на свое творение, не зная, что с ним делать. Я им посоветовала сходить в магазин за хлебом и сделать бутерброды. Отошла на минуту посмотреть, как идут дела у других ребят. Оборачиваюсь и вижу, что мои "торопыши" сидят на своих местах с довольным видом. Говорю: "Ладно, дома у кого-нибудь попьете чай с бутербродами". "А мы уже все съели, — дружно ответили они. — У нас же ложка есть". Вчетвером одной ложкой они быстро расправились со своей пастой и теперь с интересом наблюдали, как другие ребята аккуратно лепят свои конфеты.

Любовь Ивановна Терехова, г. Карачев, Брянская обл.

ЧИТАЙ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

Грибной супчик

Муж Анны Гнедаш в еде большой привереда, но этот нежный супчик со свежими грибами, свининкой, лучком и картошечкой, который готовит Аня, ест с превеликим удовольствием! Приготовьте и вы.

Вкус лета

Испеките эти замечательные кексы со свежими ягодами. Наша читательница Юлия Маркова делает их из малины и ежевики. Вы можете поэкспериментировать, ведь на дворе лето!

Морская жемчужина

Блюда из морепродуктов — частые гости на столе Анастасии Кравец из г. Ефремова. Эту рыбку она запекает ко всем праздникам. Готовится эта красота очень просто!

"Тещин язык"

Август — время заготовок. Приготовьте вкусную закуску из кабачков и сладкого болгарского перца по рецепту Галины Морозовой. Хранятся баночки всю зиму.

Августовский номер "Люблю готовить!" поступит в продажу 2 августа.

Наши победители (июль)

Адыгезалова А., г. Баку; **Азарова А.**, г. Балаково; **Алешукина Е.**, г. Ростов-на-Дону; **Андреенко И.**, г. Липецк; **Батужинская А.**, Челябинская обл.; **Бекенева О.**, г. Ярославль; **Белова Ю.**, Пензенская обл.; **Богомазова Ю.**, г. Н. Новгород; **Болотова Н.**, г. Апатиты; **Болотов О.**, г. Вологда; **Бондарева О.**, г. Губкин; **Бондаренко С.**, г. Самара; **Брунчукова М.**, г. Ханты-Мансийск; **Бушуева Л.**, г. Ярославль; **Быкова Н.**, г. Тольятти; **Вакуленко Т.**, Башкортостан; **Валиева Е.**, г. Москва; **Ветошева Г.**, г. Томск; **Волошина С.**, г. Элиста; **Гвоздева М.**, г. С.-Петербург; **Горелова А.**, г. Ярославль; **Громко Е.**, г. Пятигорск; **Диденко Н.**, г. Москва; **Диковы Е. и Н.**, г. Москва; **Дубровина Н.**, г. Тамбов; **Загорский С.**, г. Липецк; **Зельцер Я.**, г. Саратов; **Землянова Н.**, г. Барнаул; **Евдокимова Е.**, г. Тамбов; **Ежик И.**, г. Анапа; **Еременко С.**, Ростовскка обл.; **Еронова З.**, г. Апатиты; **Иваниадзе Н.**, Московская обл.; **Игнатенко Н.**, Волгоградская обл.; **Игнаткович Е.**, г. Минск; **Изотова Т.**, г. Москва; **Ирбахтина А.**, г. Миллерово; **Исмаилова А.**, г. Москва; **Каверзина О.**, г. Челябинск; **Казаченко С.**, г. Константиновск; **Коробова Л.**, г. Геленджик; **Колобова Н.**, Алтайский край; **Колупаева Е.**, г. Киров; **Колышкина О.**, г. Смоленск; **Кондратьева Н.**, г. Курск; **Кочерягина О.**, г. Козельск; **Крылов В.**, г. Сосновый Бор; **Кубиева М.**, г. Кисловодск; **Кузякова Т.**, г. Архангельск; **Леднева Г.**, г. Аркадак; **Лисичкина Ю.**, г. Кисловодск; **Лукинович Е.**, г. Удомля; **Лукьянова М.**, г. Октябрьск; **Малахов П.**, г. Белореченск; **Мамонтова Е.**, Тамбовская обл.; **Мархасина С.**, Г. Выборг; **Меркулович Л.**, г. С.-Петербург; **Мещерякова Н.**, Московская обл.; **Мочалова Ю.**, г. Электросталь; **Никулина Г.**, г. Славянск-на-Кубани; **Охотина М.**, г. Екатеринбург; **Пахомова И.**, г. Минеральные Воды; **Петракова Т.**, г. Мытищи; **Пилипейко Н.**, Московская обл.; **Плахов Н.**, г. Чебоксары; **Плешко С.**, Тверская обл.; **Подкуйко Н.**, г. Москва; **Полудницына О.**, Курская обл.; **Пушкарева Г.**, г. Электросталь; **Пятова М.**, г. Одинцово; **Разьяконова В.**, г. Красноуфимск; **Родэ Ю.**, г. Рязань; **Рублевик Г.**, г. Комсомольск-на-Амуре; **Светлинская В.**, г. Сочи; **Сердюкова И.**, Краснодарский край; **Серебрякова Л.**, г. Набережные Челны; **Сизова А.**, Московская обл.; **Сохацкая Е.**, г. Уфа; **Старшинова Г.**, г. Самара; **Терехова Л.**, г. Карачев; **Тимонин Е.**, г. Челябинск; **Ткачева Ю.**, г. Новомичуринск; **Туманова М.**, г. Липецк; **Цховребов Г.**, г. Чехов; **Фролова Н.**, г. С.-Петербург; **Хлебнова Ю.**, Московская обл.; **Хованова Т.**, г. Пенза; **Храпенко Л.**, г. Кисловодск; **Чантурия Е.**, Краснодарский край; **Черкас З.**, г. Минск; **Чернякова Е.**, г. Саратов; **Чеснакова М.**, Московская обл.; **Щенникова М.**, г. Чехов; **Эдис Т.**, г. Саратов; **Южакова В.**, г. Оренбург

ДО ВСТРЕЧИ

Все блюда этого номера:

Закуски

ХОЛОДНЫЕ

	стр.
творожный крем	4
закуска "Плотики из перца"	5
тосты с баклажанами	13
"Мясные сушки"	15
печеночные пирожные	19
хлебный торт "Баба-Яга"	21
закуска "Аппетитная"	23
лодочки с копченым лососем	25
закуска "Птички"	31
салат "Минутка"	33
закуска из свеклы с цветной капустой	44
сырный рулет с овощами	45

ГОРЯЧИЕ

бутерброды "Солнышко в окошке"	30
чесночные оладьи "Шок"	41

Салаты

ОВОЩНЫЕ

салат из свежей капусты с ветчиной	9
салат с кинзой и красной фасолью	15
салат "Витаминный"	18
салатик "От золовки"	32
салат с домашним сыром	40

С МЯСОМ

салат "Нежность"	42
салат "Треугольники"	48

С ПТИЦЕЙ

салат с чипсами	31
салат "Ускорение"	33

С ГРИБАМИ

салат из лисичек	7
салат "Любимый"	21
салат "Русская береза"	25

ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ

салат "Пикантный"	14
салат Манхэттен"	39
салат "Свежесть"	41

ФРУКТОВЫЕ

салат "Нежный"	26
салат "Павлиний хвост"	32
фруктовый салат	5

Первые блюда

окрошка из рыбы	5
щи со свининой	7
уха рыбацкая	13
супчик из сосисок	21

Вторые блюда

ИЗ ПТИЦЫ

курица, запеченная с курагой	11
куриная печень с черносливом	20
фаршированная курица	24
курочка "Под шубой"	27
курица с ананасом	28
жаркое с куриной печенью	32
шаурма по-домашнему	33
"Космическое рагу"	43
курица с картофелем и сыром	52

МЯСНЫЕ

шашлыки из баранины по-кавказски	12
шашлык на кефире	13
быстрый шашлык	14
шашлык по-азербайджански	14
шашлык по-карски	16
печеночный гуляш	18
мясо по-златовски	25
запеканка из языка	27
печень с яблоками	26
телятина в вишне	26
свиное филе "Кармашек"	29
люля-кебаб из баранины	38
жареное мясо с овощами	42
мясные оладьи	49
манты с мясом и тыквой	49
запеканка со свининой	53

РЫБНЫЕ

летнее блюдо из рыбы	8
шашлычок из рыбы	17
оладьи из крабового мяса	40
рыба в рукаве	43

ГРИБНЫЕ

запеканка с шампиньонами	34

ИЗ ОВОЩЕЙ

овощное рагу	4
рулет из картофеля	20
чечевичная каша с цветной капустой	20
тортилья с луком и сыром	22
рагу из овощей по-домашнему	43

ИЗ КРУП И МАКАРОН

кулеш	41

ИЗ ТВОРОГА

котлетки с петрушкой	7

Десерты

малиновый конфитюр	6
коктейль "Творожный"	19
лимонный шербет	38
торт без выпечки	53
"Медовое яблоко"	57
овощной тортик "Мечта"	57

Выпечка

тесто для пирогов	6
пирог "Лимонный"	19
луковый пирог	27
тыквенный манник	31
курабье "Бакинское"	39
сладкое блюдо "Кэтэ"	39
печенье из моркови	42
яблочный пирог "Надежда"	49
вкусные розы	50
пирог "Сытный"	53
торт "Воздушная мечта"	54
пирог "Сметанник"	55
печенье "Любимому"	55
"Ушки" от бабушки	55
торт "Кучерявый пинчер"	56
торт с черносливом	56
печенье "Творожные палочки"	56
блинный тортик "Для Андрюшки"	57
торт "Ромео и Джульетта"	58
пирог со смородиной	59

Напитки

хлебный квас	46
яблочный квас на пшеничном хлебе	46
яичный ликер "Смаковница"	48

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

№7/2007

ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ!

Газета выходит ежемесячно
Главный редактор и издатель:
Инна Корниенко
Адрес редакции: Россия, 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4
Телефон: (495) 787-94-34
Для писем: 127521, Москва, а/я 60, gotovte@burda.ru
Учреждено и издается
ЗАО "Издательский дом "Бурда"
Адрес издателя: Россия, 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4
www.burda.ru
Директор по рекламе: **Наталья Пушкина,** n.pushkina@burda.ru
(495) 787-94-00
Отдел рекламы: тел./факс (495) 797-98-48, (495) 797-98-47
Менеджеры по рекламе:
Виктория Тропинская, tropinskaya@burda.ru
Инна Прокопьева, i.prokopeva@burda.ru
Наталья Авраменко, n.avramenko@burda.ru
Отдел распространения:
(495) 797-45-60, vertrieb@burda.ru
Уважаемые читатели, предлагаем Вам оформить подписку!
Телефон "Бурда Директ": (495) 660-73-69, факс: (495) 660-73-68.
E-mail: abo@burdadirect.ru
Подписной индекс **18127** в каталогах "Пресса России" и "Роспечать";
Подписной индекс **60300** в каталоге "Почта России"
Адрес в Интернете: http://www.burdadirect.ru
Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охраны культурного наследия. Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-23421 от 21.02.2006.

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. Все права принадлежат издателю и учредителю – ЗАО "Издательский дом "Бурда". Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции.
Пересылая тексты, фотографии и другие графические изображения, отправитель выражает тем самым свое согласие на использование присланных текстов, фотографий и других графических изображений в изданиях ЗАО "Издательский дом "Бурда" и других издательств концерна "Бурда". Присланные тексты, фотографии и другие графические изображения не возвращаются.

Типография: ООО "Полстар", г. Москва, Волоколамское шоссе, д. 4 ГУК МАИ сектор Б, тел. 785-57-33.
Время передачи в печать: 14.06.2007.
Дата выхода в свет: 05.07.2007.
Тираж: 1 020 600 экз.
Цена свободная.

ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ!

Анкета

7/2007

Дорогая читательница! Предлагаем ответить на вопросы анкеты. Твое участие поможет сделать наш общий журнал более интересным и разнообразным!

1. Как часто ты покупаешь "ЛГ!"?

☐ *каждый месяц* ☐ *раз в несколько месяцев* ☐ *это первый раз*

2. Какие продукты в июле ты используешь чаще всего?

3. Какие темы ты добавила бы в журнал? О чем еще хотела бы узнать?

4. Какие высказывания о "Люблю готовить!", по твоему мнению, справедливы?

	Полностью согласна	Частично согласна	Совсем не согласна
Приготовление блюд описано весьма понятно	☐	☐	☐
Продукты, указанные в рецептах, легко купить	☐	☐	☐
Рецепты соответствуют сезону	☐	☐	☐
Я доверяю рецептам в журнале	☐	☐	☐
Рецепты, проверенные и приготовленные редакцией, особенно интересны	☐	☐	☐

Присылай анкету по адресу: 127521, г. Москва, а/я 60, "Люблю готовить!"

Любите готовить?

ПОДПИШИТЕСЬ НА ЖУРНАЛ ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ!

и готовьте с удовольствием!

Подписка во всех отделениях связи.

Подписной индекс **60300**
в каталоге «Почта России»
и **18127** в каталогах
«Пресса России» и «Роспечать».

Телефон в компании «Бурда директ»:
Москва: (495) 660-73-69

Адрес для писем:
127521, Москва, а/я 52

На правах рекламы.

КОНКУРСНЫЙ КУПОН

Для участия в конкурсе заполни этот купон, приложи к нему рецепт со снимком блюда и свою фотографию (с обратной стороны обязательно напиши, кто на ней изображен) и вышли в редакцию по адресу: 127521, г. Москва, а/я 60, "Люблю готовить!". Или пришли рецепты, фото и данные, указанные в купоне, по электронному адресу: gotovte@burda.ru

Если найдешь свой рецепт в одном из номеров "Люблю готовить!", получишь приз от редакции — 300 рублей почтовым переводом.

Убедительная просьба заполнять купон печатными буквами.

Укажи рубрику	Впиши название рецепта/рассказа
1	
2	
3	
4	
5	

Фамилия | Имя | Отчество

Дата рождения (число, месяц, год) | Серия и номер паспорта

Кем и когда выдан паспорт (число, месяц, год)

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс | Область

Населенный пункт | Улица

№ дома | № корпуса | № квартиры

7/2007

"Я даю согласие ЗАО "Издательский дом "Бурда" (ОГРН 1027739494584) на обработку моих персональных данных любым способом, в том числе на сбор, хранение, а также передачу третьим лицам для рассылки рекламных материалов. Согласие дано на неопределенный срок и может быть отозвано в письменной форме. Я также даю согласие на получение рекламных материалов по сетям электронной связи и по почте".

ЗНАКОМЬТЕСЬ: НОВЫЙ ЖУРНАЛ. В ПРОДАЖЕ С СЕНТЯБРЯ!

ПОДПИШИТЕСЬ! "Почта России" — 11446, "Пресса России" и "Роспечать" — 84682

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

ВАШ СОВЕТ ПОМОЖЕТ ВСЕМ!

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

июль 2007

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ от читателей

Юлия Титкова с сыном Вовой, мужем и родителями

Юлия Титкова, 27 лет, г. Воронеж

"Любовью и заботой ребенка нельзя избаловать"

с. 14

Нина Антоновна Продченко, 79 лет, г. Старый Оскол

"Я давно читаю без очков"

с. 28

Поговорим о...

Испытание для щитовидки

Пишите нам! Все авторы опубликованных писем получат по 300 руб.

Поговорим о...

Испытание для щитовидки

Елена Михайловна Соболевская, г. Кострома

"Всякий раз, когда я подходила к зеркалу, меня охватывал ужас"

Меня зовут Елена Михайловна. Мне 43 года. В 19 лет вышла замуж, родила двоих детей. На здоровье не жаловалась. Но потом неожиданно стала набирать вес. Я вообще-то с детства была склонна к полноте, но тучной никогда не была. А тут вдруг стала расти как на дрожжах. Старалась ограничивать себя в еде — не помогло. **Стоило хоть немного отойти от жесткой диеты, как тут же набирала несколько килограммов.** В результате за год поправилась на 2 размера. Переживала безумно. Муж меня поддерживал, говорил, что все будет хорошо. Но всякий раз, когда я подходила к зеркалу, меня охватывал ужас. Очень хотелось вернуться к своему обычному весу.

Подруги в журналах, книгах находили для меня разнообразные диеты и комплексы гимнастики, но ничего не помогало. В конце концов я сдалась. Вскоре мое общее состояние начало ухудшаться. Появилась слабость, я стала быстро уставать, меня постоянно знобило, кожа и волосы выглядели ужасно. Я не обращала внимания на недомогание, списывала все то на весенний авитаминоз, то на летнюю жару, то на усталость. Но лучше мне не становилось, и я решила обратиться к врачу. Терапевт сказала, что подозревает у меня сахарный диабет. Я сдала анализы крови и мочи на сахар, но результаты оказались в пределах нормы. Тогда врач развела руками и пояснила, что у меня избыточный вес, с которым организм не справляется. "Вам надо худеть, моя милая", — сказала мне врач. Как будто я не делала все возможное, чтобы сбросить лишние килограммы! А поскольку другого диагноза мне не поставили, пришлось продолжать свою безуспешную борьбу с полнотой. **При этом мне становилось все хуже.** К слабости прибавились проблемы с давлением, нарушение сердцебиения, бессонница. От всех этих неприятностей и от ощущения собственной беспомощности у меня началась депрессия.

Как-то ко мне в гости приехала школьная подруга. Мы давно не виделись, так что долго болтали, делились новостями. Я пожаловалась ей на здоровье. Она выслушала меня и сказала: "Лена, **а у тебя, случайно, проблем с щитовидкой нет?**" Оказалось, что у ее мамы были похожие симптомы, и ей поставили диагноз пониженная функция щитовидной железы. Маме моей подруги прописали лекарства, но она лечилась и народными средствами. Позже подруга прислала мне эти рецепты, и я стала лечиться. Принимала боярышник (заваривала его и пила как чай), отвар дурнишника колючего (3 ст. ложки заливала 3 стаканами воды, кипятила 10 минут, настаивала 45 минут, процеживала. Принимала 2 раза в день до еды по 1/2 стакана). Кроме того, в аптеке я купила настойку женьшеня и пила по 15 капель утром и днем. Вроде бы, мне стало легче, но я все еще не уверена, что у меня проблемы именно с щитовидкой. Расскажите, пожалуйста, о заболеваниях щитовидной железы: что должно настораживать, как лечиться, можно ли самостоятельно избавиться от этой проблемы? И вообще, для чего нужна щитовидка?

Елена Михайловна Соболевская, г. Кострома

НАШ ЭКСПЕРТ

Елена Юрьевна Мамонтова, кандидат медицинских наук, врач-эндокринолог, член Европейской организации по изучению сахарного диабета

Уважаемая Елена Михайловна! К сожалению, травы, которые Вы принимаете, при гипотиреозе малоэффективны. Пройдите обследование у эндокринолога. Если опасения подтвердятся, только врач может назначить лечение с учетом индивидуальных особенностей.

Зачем нужна щитовидка

Она регулирует обмен веществ, помогает организму бороться с инфекциями, обеспечивает нормальное умственное и физическое развитие. Сбой в работе щитовидки приводит к неполадкам в деятельности всей эндокринной системы. Коварство заболеваний щитовидной железы в том, что поставить диагноз на глаз невозможно. Выявить нарушения можно только с помощью УЗИ и специальных гормональных тест-анализов.

Вариантов нарушений в щитовидной железе два — гиперфункция и гипофункция.

Если гормонов много

В этом случае речь идет о гиперфункции щитовидной железы. При гиперфункции появляются раздражительность, слабость, проблемы со сном, аритмия, хрупкость костей, беспокоят повышенное потоотделение и боли в сердце. Человек начинает много есть, но при этом не поправляется, постоянно хочет пить. Понять, что происходит, помогут консультация эндокринолога, а также анализ крови на содержание гормонов щитовидной железы (Т3 и Т4).

Справиться с гиперфункцией поможет и нетрадиционная медицина. Но только народными средствами это заболевание не победить.

- Нормализовать сон поможет настой корня валерианы, пейте его 2–3 раза в день.
- В качестве успокаивающего средства принимайте 3 раза в день настойку пустырника.
- Чтобы повысить иммунитет и дать организму необходимые микроэлементы, зеленые грецкие орехи прокрутите через мясорубку и смешайте с медом (или сахаром) в соотношении 1:1. Затем банку со смесью плотно закройте и поставьте в темное место на месяц. Принимайте по 1 ст. ложки 3 раза в день перед едой.

При гиперфункции щитовидной железы следует полностью исключить продукты, содержащие йод. На столе также не должно быть блюд из морской рыбы.

К сожалению, гиперфункция зачастую требует специального медикаментозного лечения или даже хирургического вмешательства.

Если гормонов мало

Когда щитовидная железа не может обеспечить организм достаточным количеством гормонов, возникает гипофункция. Основные ее симптомы: беспричинный набор веса, слабость, сонливость, сухость кожи и волос, быстрая утомляемость, судороги, депрессия. Постепенно вокруг глаз появляются отеки, даже в жаркую погоду человек зябнет. В тяжелых случаях отеки распространяются по всему телу. Такое состояние называется микседемой. Помочь может только врач.

Скорректируем меню

Верный способ восполнить дефицит йода — употреблять в пищу йодированную соль (продается в аптеках). Посыпайте ею только готовые блюда — при варке йод улетучивается. Лучшими природными источниками йода считаются морская капуста, морская рыба, морепродукты, печень трески, рыбий жир, а также овощи (помидоры, шпинат, баклажаны, свекла, морковь).

Желаю Вам здоровья!

Елена Юрьевна Мамонтова

Светлана Дорофеевна, г. Москва

"После выхода на пенсию моя жизнь только началась"

Меня зовут Светлана Дорофеевна. Мне 82 года, пенсионерка. Когда я говорю своим знакомым, что после выхода на пенсию моя жизнь только началась, многие не верят. Но судите сами. Раньше столько дел было! Работа, дети, потом внуки... Сейчас дети и внуки уже взрослые, есть время заняться собой. Главное — держать себя в форме, не расклеиваться ни при каких обстоятельствах. Помните: в здоровом теле — здоровый дух.

Как мне это удается? Каждый день делаю гимнастику. Какая бы ни была погода, обязательно выхожу на прогулку хотя бы на полчаса. С детства очень люблю кататься на лыжах, поэтому зимой устраиваю лыжные прогулки. А летом, когда начинается сезон сбора и заготовки грибов и ягод, вместе со знакомыми часто хожу в лес. **Польза от таких прогулок огромная.** В лесных ягодах много витаминов, с удовольствием ем их сама и угощаю всех родных и знакомых. И конечно же делаю заготовки на зиму: сушу яблоки, морковь, грибы, замораживаю свежие ягоды. К вопросу своего питания я отношусь очень серьезно. Ем в одно и то же время. Готовлю себе овощные супы, каши с фруктами. Все это позволяет мне быть в хорошей форме, дает запас сил и энергии. Конечно, в моем возрасте не избежать всяких болячек. Но я стараюсь на них не зацикливаться. **Таблетками почти не пользуюсь, лечусь подручными средствами.** При воспалении десен или боли в зубах полощу рот настоем шалфея. Когда врачи обнаружили у меня заболевание щитовидной железы (пониженную функцию), перешла на йодированную соль, а еще стала есть много морской капусты. Добавляю ее в салаты, делаю начинку для пельменей, готовлю из нее котлеты: вареную свежемороженую морскую капусту, вареную морковь, филе минтая (или любой белой рыбы), лук, немного белого хлеба пропускаю через мясорубку, добавляю соль, перец по вкусу, формую котлетки, обваливаю их в панировочных сухарях и запекаю в духовке до готовности.

Так что с болезнями более или менее справляюсь. Но и о своем душевном состоянии не забываю. Очень важно не давать себе скучать, найти какое-нибудь занятие по душе. Я стараюсь не пропускать интересные передачи по телевизору, слушаю радио. Если узнаю о каких-нибудь мероприятиях, на которые пенсионеров пускают бесплатно, обязательно посещаю их с подругами. Очень люблю читать и рисовать. К сожалению, книги сейчас дорогие, пенсии на них, конечно, не хватает. Но тут выручают родственники и знакомые: что-то дарят, что-то просто дают на время почитать.

"На снимке я (слева) с подругой

Но самый главный мой рецепт здоровья — хорошее настроение, доброжелательное отношение к людям, любовь к своим близким. **Человек по-настоящему стареет только тогда, когда начинает считать себя стариком.** Так что будьте в душе молодыми, и вам будет радостнее жить!

Светлана Дорофеевна,
г. Москва

Пришлите свое письмо нам по адресу: 127521, Москва, а/я 80, журнал

"Грецкие орехи и фейхоа от узлового зоба"

Когда я узнала, что у меня узловой зоб, стала искать рецепты народной медицины. Много чего перепробовала, пока не нашла то, что мне действительно помогло. Конечно, полностью от этой болезни не избавилась, но мое состояние значительно улучшилось. Хочу поделиться своими открытиями с читателями. Возможно, кому-нибудь мой опыт пригодится.

Пропустите через мясорубку 1 кг фейхоа, добавьте 1 кг сахара, все тщательно перемешайте. Переложите смесь в банку и дайте настояться: сахар должен полностью раствориться, а фейхоа дать сок. Принимайте такое лекарство по 1 ст. ложке утром и вечером. Курс — 10 дней, затем перерыв 10 дней.

Это снадобье можно чередовать с другим: 1 стакан перегородок грецких орехов залейте 0,5 л водки и настаивайте 10 дней. Пейте настой по 1 ч. ложке утром перед едой в течение 10 дней. Затем сделайте перерыв на 10 дней. Так и принимайте: месяц — фейхоа, месяц — перегородки грецких орехов. **Черрез полгода сделайте УЗИ щитовидной железы,** затем повторяйте обследование каждые 6 месяцев.

Если кто-то знает другие народные средства, напишите, ведь очень много людей страдают от этого заболевания и нуждаются в проверенных рецептах.

Ольга Коровина, г. Кропоткин, Краснодарский край

"Домашний доктор":

Уважаемая Ольга! Большое спасибо за рецепт. И фейхоа, и грецкие орехи помогают справиться с дефицитом йода в организме (при гипертиреозе йодосодержащие продукты противопоказаны!) и способствуют уменьшению узлов на щитовидной железе. Очень надеемся, что читатели откликнутся на Ваш призыв и обязательно пришлют свои рецепты.

"Лакомство для щитовидки"

Мне 48 лет, живу в Алтайском крае. К сожалению, я и многие мои земляки страдают от недостатка йода. Чтобы как-то решить эту проблему, я подкармливаю щитовидку вкусным и полезным лакомством. Кстати, мой муж и дети с удовольствием уплетают за обе щеки это блюдо. Готовлю его так: 1 ст. ложку сухого порошка морской капусты заливаю 1 стаканом кипятка и жду, когда порошок хорошо разбухнет. Затем лишнюю воду отцеживаю и добавляю свежий творог, по объему превышающий полученную массу в 2–3 раза, а также 10 растертых в порошок ядер грецких орехов и 1 ст. ложку измельченного чеснока. Все перемешиваю и заправляю растительным маслом. Готовить такое блюдо желательно 1–2 раза в неделю. Крепкого всем здоровья и приятного аппетита!

Мария Владимировна Грекова, г. Барнаул, Алтайский край

...сколько требуется йода

Из-за природной нехватки йода в воде и почве йододефицитные заболевания в нашей стране встречаются очень часто: 40 процентов населения России страдает от йододефицита, зачастую даже не подозревая об этом. В первую очередь такие заболевания выявляются у детей, это главная причина умственной отсталости.

Следует заметить, что суточная норма йода содержится в 25 г лосося, 50 г камбалы, 80 г трески, 140 г морского окуня, 200 г сельди, а также в 150 г свежей морской капусты и 200 г свеклы.

Фото: ИД "Бурда"

Пришлите письмо

Вы знаете, как справиться с артритом, как победить радикулит, что делать, если замучил остеохондроз? Напишите нам. Расскажите свою историю, поделитесь опытом. Если же вам требуется консультация нашего эксперта, подробно расскажите о своей проблеме. Купон на с. 31.

"Домашний доктор" или dd@burda.ru

Зеленый лекарь

Здоровье нам дарит природа

Эльвира Геннадиевна Ахметова, пос. Зяб

"Мои руки были похожи на лапы ящерицы, и это в восемнадцать лет"

Меня зовут Эльвира Ахметова. Мне 23 года, домохозяйка. Воспитываю дочку Валерию, ей 2 годика (это мы с ней на фото). Предлагаю вам рецепт, при помощи которого я избавилась от экземы. Помогли мне в этом зеленые доктора, о лечебных свойствах которых я узнала от мамы. Кстати, моя мама — большая поклонница рецептов народной медицины.

К сожалению, что послужило причиной заболевания, не знала ни я, ни врачи. Хотя все началось именно тогда, когда я переехала из деревни в город учиться. Так что, возможно, свою роль сыграли низкое качество городской питьевой воды, плохая экология.

Вначале воспаления появились лишь на небольших участках кожи рук. ***Затем сыпь стала сухой, кожа начала шелушиться и отслаиваться.*** *Появились пузырьки, которые начали мокнуть. Все тело невыносимо чесалось. Раздражения вызывали болезненные разрывы кожи. Мои руки были похожи на лапы ящерицы, и это в 18 лет! Дерматолог поставил мне диагноз экзема. Выписал мази. Но я получала от них лишь временное облегчение.* ***Тогда за мое лечение взялась мама.*** *Она перерыла все свои подшивки и нашла для меня чудодейственный рецепт. Буду рада им поделиться. Надеюсь, он кому-то пригодится.*

"На снимке я и моя дочь Валерия"

Я делала отвар из смеси листьев ежевики, цветков календулы и дубовой коры. Брала по 1 ст. ложке каждого компонента, заливала все 1 стаканом кипятка. Держала 15 минут на медленном огне и давала настояться 2 часа. Затем полученный отвар процеживала и принимала его по 1 ст. ложке 4 раза в день до еды. А весь секрет в том, что отвар из листьев ежевики способствует скорейшему очищению и заживлению ран, обладает успокаивающим действием.

Про этот рецепт я вспомнила еще и тогда, когда у моей двухмесячной дочери развился сильнейший диатез. Неделю делала примочки — и кожа ребенка вновь стала нежной и розовой.

В заключение своего письма хочу сказать: помните, ***природа вас никогда не предаст, она готова каждому подарить здоровье.*** *Счастья вам, здоровья и любви!*

А эксперта хотела бы попросить рассказать об этом заболевании более подробно. Знаю не понаслышке, сколько людей страдают от экземы.

Эльвира Геннадиевна Ахметова, ул. Комарова, д. 1, кв. 37, пос. Зяб, Республика Татарстан

НАШ ЭКСПЕРТ

Алевтина Григорьевна Курилина, кандидат медицинских наук, врач-фитотерапевт, консультант клиники "Лаважа". Врачебный стаж 40 лет

Уважаемая Эльвира! Ваша мама не ошиблась: листья ежевики успокаивают кожу, кора дуба подсушивает болезненные ранки, а календула обладает противовоспалительным действием. Очень рада, что Вам удалось победить это заболевание.

Кто виноват

Экзема — незаразное воспалительное заболевание кожи. Развивается чаще всего при расстройствах эндокринной системы, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, почек, аллергии на пыльцу растений, шерсть животных. Виновниками экземы могут стать и частые стрессы. Нередко это заболевание становится результатом бесконтрольного приема некоторых медикаментов — сульфаниламидных препаратов, антибиотиков. Повышенную чувствительность кожи могут вызвать земляника, грибы и другие продукты, а также контакт с такими растениями, как примула, крапива, едкий лютик.

Начинается болезнь очень резко. Кожа сильно зудит, чешется, образуются трещинки. Затем появляются розовые узелки и мелкие пузырьки, которые, подсыхая, покрываются корочками. Постепенно кожа в местах воспаления грубеет, становится сухой, начинает шелушиться.

Нанесем ответный удар

Как и любое аллергическое заболевание, экзема лечится трудно. Но при точном соблюдении режима и всех указаний врача выздоровление вполне возможно. Стоит только заметить, что универсального средства, излечивающего экзему у всех больных, не существует. В каждом конкретном случае врач назначает индивидуальную терапию.

Для лечения экземы используют препараты общего (противоаллергические, успокоительные) и местного (кремы, мази) назначения. Очень важную роль в лечении этого заболевания играет диета. Предпочтение желательно отдавать растительной пище (зелени, овощам, фруктам) и кисломолочным продуктам: кефиру, ряженке, простокваше, йогурту, сыру. Если виновник экземы — дисбактериоз, иногда достаточно нормализовать кишечную флору, чтобы болезнь отступила. Помогут в этом бифидо- и лактобактерии.

А вот от жирных, жареных, копченых, острых блюд, а также яиц, цитрусовых, клубники, бананов, кофе, алкоголя (в том числе пива) стоит отказаться — они вызывают обострение заболевания. Также следует уменьшить потребление соли и углеводов (мучные изделия, конфеты, шоколад). Сладкое можно заменить яблочным мармеладом, зефиром, пастилой.

Во время обострения следует ограничить водные процедуры. Не пользуйтесь стиральными порошками и другими средствами бытовой химии. Предохраняйте пораженные участки от солнечных лучей.

При ухудшении самочувствия обязательно обращайтесь к дерматологу.

Народная мудрость

В качестве вспомогательных средств можно использовать и рецепты народной медицины.

- При экземе полезен свежий картофельный сок. Принимайте его по 1/3 стакана перед завтраком и обедом в течение 2 недель.
- Рекомендую и кукурузное масло. Пейте его по утрам по 1 ч. ложке.
- Помогают лекарственные повязки из кашицы свежей капусты, смешанной с яичным белком. Накладывайте повязку 1–2 раза в день.
- При различных кожных заболеваниях полезны крахмальные ванны: 0,5–1 кг крахмала предварительно растворите в холодной воде и влейте в ванну с температурой воды 37–39°С. Продолжительность процедуры 15–20 минут. Ванну принимайте через день перед сном в течение недели.

Желаю Вашей семье крепкого здоровья! И пусть маленькая Валерия почаще радует и Вас, и Вашу маму.

Алевтина Григорьевна Курилина

Ольга Владимировна Иванова, г. Тверь

"От отложения солей поможет сельдерей"

"Дочка Маш... поступает в университет"

Пишет вам Ольга Владимировна из Твери. Мне 55 лет, работаю инженером. У меня большая и дружная семья. Сыну Александру 23 года, по специальности он повар-кондитер. Саша отлично играет на гитаре, сам пишет стихи и перекладывает их на музыку. Дочке Маше 19 лет, учится на парикмахера-визажиста. В этом году она собирается поступать в университет. Еще у нас есть собака Дина, фокстерьер, ей 13 лет. Несмотря на свой пожилой возраст, до сих пор гоняет кошек. Но самый главный член нашей семьи — моя мама. 30 апреля ей исполнилось 82 года.

К сожалению, с возрастом здоровье у мамы ухудшилось. Начались проблемы с шейным отделом позвоночника, появились стрельчатые головные боли. Мы не знали, что делать. Отец решил отправить ее в санаторий в Феодосию. Там медсестры, которые проводили физиопроцедуры, дали почитать маме сборник рецептов народной медицины. Одно средство ее заинтересовало — рецепт из сельдерея от отложения солей. Проверить его действие маме удалось не сразу. Но когда она все-таки приготовила лечебный настой, результат превзошел все ожидания: меньше чем через месяц мама почувствовала себя гораздо лучше. Через 4 месяца она совсем забыла о головных болях, суставы стали подвижными А еще сельдерей очищает сосуды, обладает мочегонным действием, выводит песок из почек и печени, укрепляет иммунитет, стабилизирует давление. Проверено!

Мама — главный член ... семьи

Итак, рецепт. Возьмите 1,5 кг зелени сельдерея, 5 лимонов, 350 г корней хрена, 400 г меда, 1/2 стакана холодной кипяченой воды. Сельдерей, корни хрена и лимоны пропустите через мясорубку. Добавьте мед, холодную воду, все хорошенько перемешайте, переложите смесь в стеклянную или эмалированную посуду и поставьте в холодильник на 14 дней. После этого массу отожмите, сок процедите, слейте в стеклянную банку и храните в холодильнике. Принимайте его по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Отжим не выбрасывайте — из него можно делать ванночки для рук и ног. В 2 л теплой воды добавьте горсть отжима и парьте ноги или руки 15–20 минут. Здоровья всем и счастья!

Ольга Владимировна Иванова, ул. Бобкова, д. 36, корп. 1, кв. 36, г. Тверь

"Домашний доктор":

И Вам, Ольга Владимировна, здоровья и счастья! А главному члену Вашей дружной семьи — Вашей маме — дожить до ста лет!

"Лекарственный чай для здоровья"

Мне 30 лет. Работаю медсестрой в реанимационном отделении. Мы с мамой каждый год заготавливали себе травы, которые помогали укрепить здоровье. Мамы уже нет. Я живу с сынишкой Костей, ему 11 месяцев. Но все равно каждое лето я собираю травы, составляю свой лечебный сбор и завариваю его вместо чая. Сбор обладает желчегонным, легким мочегонным и противовоспалительным действием. Единственное "но": прежде чем его применять, проверьте желчный пузырь на наличие камней. Зверобой, который входит в его состав, может сдвинуть камни. Если же у вас в почках или желчном пузыре только песок, **пейте лекарственный чай сколько душе угодно — песок безболезненно выведется из организма.**

Чтобы приготовить сбор, возьмите по 100 г зверобоя, бессмертника, березовых почек, цветков ромашки и листьев земляники (если страдаете запорами, добавьте 30–50 г коры крушины). Все измельчите (можно пропустить через мясорубку), перемешайте, насыпьте в банку и оставьте на неделю. Затем 2 ст. ложки смеси на ночь в термосе залейте 0,5 л кипятка. Принимайте настой по 1 стакану утром перед завтраком и вечером перед сном. **Курс — пока смесь не закончится.** После такого лечения появляется легкость, прибавляются силы, уменьшается вес, из организма выводится лишняя жидкость.

Светлана Юрьевна Казанцева, ул. Мира, д. 360, кв. 6, г. Ставрополь

"Домашний доктор":

Очень хороший рецепт очищения организма. Но гипертоникам лучше исключить из сбора зверобой — он повышает давление. И принимать настой рекомендуем по 1/3 стакана 2 раза в день (по 1 стакану 3 раза в день — слишком большая доза).

"Народными средствами лечусь давно"

Некоторыми хочу поделиться с читателями. Вот уже несколько лет меня беспокоит печень. Поддерживать ее в хорошем состоянии мне помогает природа. Рецепт моего снадобья прост: 3 л березового сока довожу до кипения, добавляю 50 г сухих цветков календулы, накрываю крышкой и держу на слабом огне минут 10. Даю отвару настояться в течение 12 часов и процеживаю его. Затем добавляю 200 г жидкого меда, все тщательно перемешиваю и ставлю в холодильник. Пью свое средство 2–3 раз в день по 1/2 стакана. Еще завариваю себе чай из цветков коровяка и готовлю витаминную смесь. Льняное семя перемалываю в кофемолке и перемешиваю с сахаром (3 ст. ложки льняного семени на 1 ст. ложку сахара). Смесь принимаю по 1 ч. ложке 1–2 раза в день.

Н. Миронова, ул. Конева, д. 12 б, кв. 66, г. Вологда

"Домашний доктор" или dd@burda.ru

Знаете ли вы...

...чем можно заменить соль

Сельдерей улучшает обмен веществ, повышает работоспособность, обладает омолаживающим действием. Кроме того, он богат органическим натрием — прекрасным заменителем соли. Поэтому врачи часто рекомендуют принимать его при бессолевых диетах.

А еще сельдерей считается самым "похудательным средством" на нашем столе. Чтобы получить чудодейственный коктель, смешайте в равных частях сок черешкового сельдерея и грейпфрута и принимайте его по 1 стакану в день.

Пришлите письмо

Природа — настоящая кладовая здоровья. Надо только правильно применять ее дар. Какие лекарственные травы помогают вам? Поделитесь своими рецептами народной медицины с другими читателями. Не забудьте заполнить купон на с. 31.

Деликатный разговор

Многоликий эндометриоз

Марина Владимировна Мартынова, г. Ливны

"Чтобы снять боль, мне приходилось глотать таблетки горстями"

С проблемой эндометриоза я столкнулась, когда мы с мужем решили завести второго ребенка. Первый раз я забеременела в 23 года. Беременность протекала сложно, я несколько раз ложилась на сохранение. Роды были тяжелыми, продолжались двое суток. Я совершенно измучилась, у меня было много разрывов. Но самое неприятное ждало меня впереди, когда мы с сынишкой Максимом выписались из роддома. ***Оказалось, что часть плаценты осталась во влагалище, а врачи не обратили на это внимания.*** *Началось воспаление, температура подскочила до 40 градусов. Муж вызвал "скорую", меня увезли в больницу. Врачи кололи антибиотики, несколько раз делали промывание. Выписали меня только через 2 недели, но самочувствие было ужасным. От всех этих волнений и переживаний у меня пропало молоко. У Максима болел животик. Малыш почти не спал по ночам, а я от слабости с трудом держалась на ногах. В общем, было безумно трудно. Но со временем все наладилось.*

Через несколько лет муж начал заговаривать о втором ребенке, но я и слышать ничего не хотела. Еще раз пройти через все это — ни за что! Муж пытался меня убедить в том, что вторая беременность и роды не обязательно будут такими же тяжелыми. Да я и сама в душе надеялась на то, что все пройдет благополучно. Но стоило мне хотя бы на секунду вспомнить свои мучения, как все здравые мысли вылетали из головы, и я заявляла, что пока не готова к повторной беременности.

Так прошло 8 лет. Я все чаще стала думать о втором ребенке. Да, у меня растет замечательный сын. Но было бы здорово, если бы у нас с мужем появилась еще маленькая дочка. Постепенно эти мысли вытеснили все остальные. Страх вдруг испарился. ***Я поняла, что очень хочу стать мамой еще раз.*** *Как же муж был рад, когда я сказала ему об этом! Но прошел год, а я так и не забеременела. Идти к врачам с такой проблемой не хотелось. Прошло еще полгода. Меня стали беспокоить сильные боли перед и во время менструации. Впрочем, критические дни всегда проходили у меня довольно болезненно. Однако теперь, чтобы снять боль, мне приходилось глотать таблетки горстями. Обратилась к гинекологу. После обследования мне поставили диагноз эндометриоз. Врач объяснила, что* ***лечиться придется долго, но и после все равно возможны рецидивы.*** *Честно говоря, я была в таком шоке, что не запомнила и половины того, что говорила мне врач. К тому же она употребляла много сложных терминов. Единственное, что я поняла точно, — в ближайшее время у меня нет никаких шансов иметь малыша. Мы с мужем очень переживаем, но стараемся не падать духом. Расскажите, пожалуйста, об эндометриозе. Что это за заболевание, почему оно возникает? Какие существуют методики лечения, насколько они эффективны? И самое главное: можем ли мы с мужем надеяться на то, что когда-нибудь у меня все-таки получится забеременеть во второй раз?*

Марина Владимировна Мартынова, г. Ливны, Орловская обл.

НАШ ЭКСПЕРТ

Александра Николаевна Ведюкова, врач акушер-гинеколог Подольской городской больницы. Окончила ММА им. И. М. Сеченова

Уважаемая Марина Владимировна! Ни в коем случае не отчаивайтесь и не падайте духом. Ситуация не безнадежна. Уверена, у Вас с мужем обязательно появится маленькая дочка. Только не сдавайтесь!

Нежелательный гость

Эндометриоз — это доброкачественное разрастание ткани, когда клетки эндометрия (слизистой оболочки матки) появляются там, где им быть не положено. При этом они ведут себя так же, как и те, что находятся в матке, то есть ежемесячно "менструируют". Эндометриоз — одно из распространенных женских заболеваний. Диагностируется, как правило, у пациенток 25–40 лет.

Эндометриоз бывает генитальный и экстрагенитальный. Чаще встречается генитальная форма, при которой поражаются внутренние органы женской репродуктивной системы: матка, яичники, маточные трубы, влагалище. Более редкая форма — экстрагенитальный эндометриоз, когда эндометрий прорастает в кишечник, мочевой пузырь, послеоперационные рубцы или легкие.

Причина этого заболевания точно не установлена. Зачастую оно возникает из-за нарушения гормонального фона или неполадок в работе иммунной системы. Немаловажную роль имеет и генетическая предрасположенность.

Прислушайтесь к себе

При эндометриозе женщину могут беспокоить:

- боли внизу живота, которые начинаются в середине цикла и усиливаются во время менструации. Эти боли могут отдавать в прямую кишку, крестец, ягодицу, ногу, спину;
- сильные боли при половом контакте;
- нарушения менструальной функции (от мажущих кровянистых выделений до кровотечения).

Бывают случаи, когда это заболевание никак себя не проявляет.

Начинаем лечение

Эндометриоз нужно лечить. Прежде всего он опасен тем, что является причиной бесплодия. Кроме того, из-за эндометриоза нарушается проходимость маточных труб, возникают спайки, полипы, анемия, нарушается деятельность яичников.

На ранних стадиях назначают медикаментозное лечение. Если гормонотерапия оказалась неэффективна, прибегают к операции. Один из современных методов хирургического вмешательства — лапароскопия, когда операцию выполняют через маленький разрез с помощью электрокоагуляции или лазера. Однако после этой процедуры назначают лекарственный курс и курс физиотерапии. Это позволяет нормализовать менструальный цикл и снизить вероятность рецидива заболевания.

В более тяжелых случаях матку полностью удаляют.

Эндометриоз и бесплодие

Причина бесплодия при эндометриозе до конца не ясна. Женщине, которая хочет иметь ребенка, хирургическим путем удаляют очаги эндометриоза и в дальнейшем назначают препараты, которые блокируют функцию яичников. Длительность такой терапии составляет не менее 6 месяцев. Если через 8–12 месяцев после лечения беременность не наступила, супружеской паре предлагают методы вспомогательной репродукции. Но в 65 процентах случаев лечение все-таки дает положительный результат. Верьте, надейтесь — и все у Вас получится!

Александра Николаевна Ведюкова

Любовь Демьяновна, п/о "Горловка"

"Принимала калину с медом. Итог — миома рассосалась"

Для Натальи Алексеевны из г. Невинномысска, миома матки ("ДД" № 5, с. 12). *Меня зовут Любовь Демьяновна. Решила написать потому, что сама пережила то, что сейчас волнует Вас, Наталья Алексеевна. Но начну с начала. Заподозрив у себя миому, решила обратиться к врачу, но не по месту жительства, а в районном центре. Заодно хотела навестить родственницу, которая находилась там на лечении. После осмотра врач сказала, что у меня очень большая миома. Предложила понаблюдать за ней, пока я буду лечиться медикаментозно. При этом она добавила, что операции все равно не избежать. Я согласилась на лечение. Взяла рецепт, который выписала врач, и пошла навестить родственницу. Не хотела ей ничего говорить, но, видимо, мое расстроенное лицо меня выдало — пришлось все рассказать. В палате было много женщин. Все они стали давать мне разные советы. А родственница (дай ей Бог здоровья!) указала мне на стопку газет и сказала, что в одной из них она видела рецепт лечения этой хвори, простой и доступный. Дома ночью, чтобы никто не отвлекал, я проштудировала газеты и действительно нашла то, что нужно. "Лекарство" состояло из двух компонентов — сока калины и меда. Тут я задумалась: где взять сок калины, когда на дворе конец ноября? Стала расспрашивать друзей и знакомых об этой ягоде. Помогли люди, которые меня даже не знали, — передали банку с уже готовым соком с сахаром. Я сделала все, как было написано в рецепте: смешала сок калины и мед и начала принимать "лекарство" по схеме.*

1-я неделя: *утром натощак на кончике ч. ложки.*

2-я неделя: *утром натощак по 1/3 ч. ложки.*

3-я неделя: *утром и вечером по 1 ч. ложке.*

4-я неделя: *утром и вечером по 1 ст. ложке.*

После этого надо сделать перерыв на месяц и пропить курс еще раз, только в обратном порядке, начав с 1 ст. ложки утром и вечером.

Закончив свое лечение, я пошла к гинекологу за "приговором". *Она осмотрела меня и сказала, что у меня небольшая миома и для 80 процентов женщин 40–45 лет это практически норма. Открыв мою медицинскую карту, врач прочла результаты предыдущего осмотра и спросила, чем я лечилась — рекомендованными лекарствами или чем-то другим. Я честно все рассказала. Она меня внимательно выслушала и сказала (помню дословно): "Ваш рецепт хорош уже тем, что даже если он и не поможет, то уж точно не навредит. А калину испокон веков на Руси женщины применяли для лечения деликатных болезней. Так что вы попали в десятку. Да еще, видимо, сработало самовнушение".*

Даже не представляете, насколько я была счастлива. По рецепту для профилактики курс надо повторить через год-полтора. Поэтому летом я сделала запасы сока калины и начиная с октября снова стала принимать свое "лекарство", чтобы Новый год встретить без старых болячек. Итог — миома рассосалась.

*Но, давая совет по лечению миомы, **хочу убедительно попросить женщин: обязательно проверьте грудь!** Получилось так, что, справившись с одной болезнью, я упустила другую. Врачи вынесли мне страшный приговор — рак груди. Я ни минуты не сомневалась и легла на операцию. Я пожертвовала больным органом, чтобы сохранить жизнь и не покидать свою семью, детей, чтобы дождаться внуков и помочь им встать на ноги.*

Желаю и Вам, Наталья Алексеевна, и всем читателям журнала "Домашний доктор" скорейшего выздоровления.

Любовь Демьяновна,
п/о "Горловка",
Московская обл.

"Неужели теперь всю жизнь мне придется жить с этой молочницей?"

Меня зовут Ольга, мне 23 года. В 18 лет у меня обнаружили врожденную эрозию с двухрублевую монету. Сразу же ее прижгли. До 22 лет больше проблем по женской части не возникало. Но в прошлом году у меня появилась молочница, или, как называют это заболевание врачи, кандидоз. Я поначалу даже представления не имела, насколько коварна эта болезнь. Сначала стали беспокоить боли внизу живота, затем появились белые творожистые выделения, дальше — ужасный зуд и жжение в области половых органов. Я обратилась к врачу. Мне прописали дорогие капсулы, вернее одну капсулу. Да, без сомнения, через 3 дня все прошло. Я месяц жила без проблем. Однако после критических дней страшный зуд появился снова. Я опять пошла к врачу. Все то же самое — снова капсула, которая стоит почти 200 руб. Лишних денег у меня, конечно же, нет. К тому же эта капсула приносит только временное облегчение, а потом все повторяется. Неужели мне придется принимать ее каждый месяц?

Мне посоветовали метронидазол. Первое время это средство помогало, а сейчас мое состояние с каждым днем становится все хуже и хуже. Пробовала спринцеваться ромашкой, но изменений нет.

Хочу обратиться к читательницам за помощью и советом: может быть, кто-то сталкивался с подобным заболеванием и знает, как справиться с моим недугом? Боюсь, что всю жизнь придется жить с этой напастью. Буду очень благодарна, если кто-нибудь откликнется на мое письмо. Только пишите, пожалуйста, через журнал.

Ольга Александровна, г. Белебей, Республика Башкортостан

"Сначала был загиб матки, а сейчас опущение"

Уважаемые читательницы! Обращаюсь к вам с очень деликатной просьбой. Меня зовут Елена Львовна, мне 48 лет. В последнее время меня мучают полипы в шейке матки. Сначала был загиб матки, а сейчас опущение. Можно ли вылечиться народными средствами или нужно делать операцию? Прочитала в одном журнале, что могут помочь корень крапивы и трава тягунь (Chrysanthemun Leucanthemum L — даже не знаю, как это переводится на русский язык). Но найти эту траву я не могу. Кто знает, подскажите, пожалуйста. Может, кто-то из читательниц сталкивался с этой проблемой? Очень надеюсь получить отклик на свое письмо. Посоветуйте, как мне быть дальше, что делать, куда обратиться.

Елена Львовна Некрасова, г. Коломна, Московская обл.

"Домашний доктор" или dd@burda.ru

Знаете ли вы...

У профессиональных танцовщиц часто рождается двойня

...что танец живота лечит бесплодие

Еще в Древней Греции с помощью танца живота исцеляли больных бесплодием. В Египте его осваивали девушки, готовящиеся к материнству. Ничего удивительного в этом нет: танец живота активизирует глубокие мышцы таза, усиливает кровоснабжение и лимфоток. У большинства танцовщиц яичники начинают работать активнее, как если бы женщина проходила гормональное лечение. У многих повышается уровень эстрогенов в крови. В результате женщина расцветает на глазах: щеки становятся румяными, а грудь более пышной.

Фото: ИД "Бурда"

Пришлите письмо

Если вы смогли справиться с какой-либо деликатной проблемой или хотите ответить читательницам, поделиться своим опытом, пишите в редакцию. У вас есть вопросы к эксперту? Расскажите свою историю, а наши специалисты постараются вам помочь.

См. купон на с. 31.

Наши цветочки

Юлия Титкова, г. Воронеж

"Любовью, нежностью, заботой ребенка нельзя избаловать"

Моему сыну Вове 1 год и 7 месяцев. Хочу поделиться с читателями своим опытом. Буду рада, если для кого-то он покажется интересным.

Лечение

Беременность у меня была не из легких, роды тоже. Кроме того, сразу обнаружили лактозную недостаточность (довольно высокий уровень — 1,8 при норме до 0,6). Но, несмотря ни на что, я кормила сына грудью довольно долго. Хочу обратиться к молодым мамам: не бросайте кормить грудью своего малыша, если нет противопоказаний, ведь материнское молоко не только утоляет голод, но и способно вылечить и успокоить ребенка. Я все время (пока Вове не исполнилось 1 год и 2 месяца) кормила сыночка по его требованию. Бывало, раз по 10 за ночь вставала. А у него к тому же признали гипервозбудимость. И тут, должна признаться, нас ничего не спасало. Сама спала по 3–4 часа, но его укачивала на руках, напевая колыбельные. Я не считаю, что это обязательно должны делать все. Но если ребенку нужно ощущать, что мама всегда рядом, уверена, что так и должно быть. Любовью, нежностью, заботой ребенка нельзя избаловать. Одна мудрая женщина как-то сказала мне: "Бери малыша на руки, пока просится, потом будешь звать — не пойдет!" Эти слова я запомнила на всю жизнь.

"Это наша семья: я с мужем и сыном Вовой и мои родители"

Когда Вове исполнилось 8 месяцев, у него началась аллергия (аллерген так до сих пор и не выявлен). Мы лечились разными способами. Результата не было. Знакомая посоветовала "просто отстать от ребенка". Я прекратила пичкать его антигистаминными средствами. Не поверите, но действительно помогло! Через пару месяцев щечки моего сыночка очистились от пунцовых чешуек и превратились в розовенькие персики! Я

ни в коем случае не ратую за отмену всех медицинских препаратов. Просто считаю, что мамам нужно прислушиваться к своей интуиции, но и не забывать контролировать процесс лечения: обязательно читать аннотации к препаратам, которые назначены ребенку, да и взрослым тоже.

Что касается последнего, это мое убеждение спасло нам жизнь. Один врач-гинеколог (кстати, в недешевой клинике) выписал мне лекарства, которые были несовместимы с беременностью, даже не потрудившись выяснить, не жду ли я ребенка. Я и сама не знала в то время, что скоро стану мамой. Однако, прочитав инструкцию по применению лекарства, на всякий случай сделала тест. Результат оказался положительным. **Страшно подумать, что моего сокровища, смысла моей жизни, моего сыночка могло не быть.**

Кстати, хочу посоветовать молодым мамам проверенные рецепты. От застоя молока поможет избавиться медовая лепешка. Смешайте мед с мукой до образования вязкой кашицы и смазывайте этой смесью грудь.

После родов гемоглобин зачастую понижен. Чтобы привести его в норму, помимо мяса и печени советую съедать в день по 3–4 штуки кураги, изюма или урюка.

О воспитании

Но вернемся к Вове. Сыночек у нас потрясающий! Не ребенок — праздник! Не зря он родился 7 ноября и именно тогда, когда этот день перестали отмечать в нашей стране. Теперь это наш семейный праздник! Вообще семерка — это еще и его число судьбы (если сложить все цифры даты рождения). Хочется верить, что оно принесет ему удачу. Кроме того, когда Вова родился, мне было 25, а мужу 34 года, то есть у каждого в сумме 7.

По знаку зодиака Вова Скорпион. Характер проявляется уже сейчас. **К вечеру я чувствую себя как выжатый лимон, но не Вова!** Что мы только не делаем за день! Лепим, рисуем, строим, крушим. Учимся читать по методике Глена Домана. Вовику очень нравятся такие занятия, он с удовольствием играет в карточки. Я рада, что уже сейчас смогла привить своему малышу любовь к книгам. У нас их огромное количество. Теперь, если Вова чем-то недоволен или его просто надо отвлечь, слова "пойдем почитаем книжечку" действуют безотказно. Первую книжку я купила сыну, когда ему не было еще и полугода. Надеюсь, что эта любовь останется у него на долгие годы.

Я заметила, что игрушки, купленные в магазине (порой очень дорогие), не приносят малышам столько радости, сколько игрушки, сшитые мамой или бабушкой. Мне в этом смысле очень повезло. У нас много игрушек, изготовленных моей мамой Тамарой Васильевной. Например, большой стенд с елкой из ткани, которую малыш может наряжать сам. Вова подвешивает игрушки на платяные крючки, пуговички, липучки. Такое упражнение — отличная тренировка мелкой моторики. Еще у нас есть потрясающая массажная дорожка, которую моя мама связала из толстых ниток. Вот такая у нас бабушка!

Как и для многих малышей, кормление для нас — настоящая борьба. Но мы сумели превратить этот процесс в игру. Вовик кормит игрушки, маму, и его это очень забавляет. Кроме того, обычные бельевые прищепки в этот момент у нас тоже "оживают". Они хотят съесть Вовину кашку, но мы не отдаем им свою силу. Кстати, для каждого продукта у нас есть маленькое стихотворение. Вова их просто обожает! Вот некоторые из них.

Рис. Сварят рис мне
на гарнир,
Съем — и буду командир!

Груша. Целиком я съел
всю грушу.
Ах, как греет это душу!

Яичко. Есть в тарелочке
яичко,
Открывай свой ротик,
птичка!

Каша. Буду кашу есть весь
день!
Ой! Куда-то делась лень.

Сок. Залпом выпью сразу
сок.
Мам! Налей еще чуток!

Желаю всем читателям счастья и здоровья!

Юлия Титкова, г. Воронеж

Пришлите письмо

Уважаемые мамы и папы, бабушки и дедушки! У вас есть опыт в лечении и воспитании ребенка? Напишите об этом в редакцию "Домашнего доктора", поделитесь накопленными знаниями с другими читателями. Не забудьте заполнить купон на с. 31.

Летние неприятности

Наталья Степановна, г. Рыбинск, Ярославская обл.

"Когда желудок расстроился"

Меня зовут Наталья Степановна, мне 43 года. Хотела бы попросить вашего эксперта Владимира Владимировича Ярового рассказать о пищевых отравлениях.

У меня хорошая семья — муж Василий, дочка Алена и сын Саша. Живем неплохо, оба работаем, дети в школу ходят. Со здоровьем, слава Богу, тоже особых проблем нет. Вот только **у Васи очень слабый желудок, он часто страдает от пищевых отравлений, особенно летом.** Муж рассказывал, что это напасть мучает его с детства. Они с мальчишками часто лазали по колхозным садам, рвали яблоки, сливы, вишню. Наедались до отвала. Но потом у ребят все было в порядке, а у Васи — расстройство желудка.

Сейчас все то же самое. Поест мой муж с друзьями после работы чебуреков, запьет пивком, а потом дней пять лежит с тяжелым отравлением. А самое обидное, что из-за Васиных проблем с животом у нас частенько бывают испорчены праздники. Например, поехали мы прошлым летом на неделю к друзьям на дачу на берег Волги. Шашлык, баня, река — красота! Так нет же, на второй день мой муж отравился мясом. Все отдыхают, купаются, загорают, а у него расстройство желудка, рвота. **Так я с ним всю неделю и провозилась.**

Год назад мы собрались семьей в Геленджик. Сели в поезд, дети наши радостные, я тоже в предвкушении отпуска. И надо же было мне на одной из остановок купить у какой-то бабушки пирожков с картошкой. Пирожки оказались вкусными. Ели их всей семьей. У меня с детьми все нормально, а Вася, как обычно, отравился. Кое-как добрались мы до Геленджика, сняли комнату. Но первые несколько дней про отдых пришлось забыть: муж лежит пластом, а детей одних на море не отпустишь. Вот и маялись мы — приходили к морю на часок, пока Вася засыпал, и скорее назад, в душную комнату. Оклемался он только к середине нашего отпуска. Вот так "отдохнули"!

Ну а про майские праздники и рассказывать не хочется: почти каждый год у мужа в это время случается расстройство желудка. После моей домашней еды у него, конечно, все в порядке. Но в эти дни мы по гостям ходим, так он обязательно у кого-то съест что-нибудь не то и потом несколько дней отходит. Так что в последнее время, если честно, я уже и не рада этим праздникам. Хотелось бы узнать, может быть, можно что-то изменить в этой ситуации? Я пробовала сама лечить Васю. Где-то вычитала такой рецепт для укрепления желудка: нужно взять по 100 г череды, чистотела, зверобоя и подорожника, все хорошо измельчить и смешать, 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, в течение 2 часов, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за час до еды или через 1,5 часа после еды. Два месяца муж пил этот настой, вроде бы, помогло. **Но я все равно опасаюсь, что летом все начнется с начала.** Не могли бы вы подсказать, каких продуктов стоит остерегаться мужу. Что делать, если желудок расстроился? Знаю, что после пищевого отравления нужно обязательно соблюдать диету, но не уверена, что выбираю ее правильно. Надеюсь на ваш совет.

Наталья Степановна, г. Рыбинск, Ярославская обл.

НАШ ЭКСПЕРТ

Владимир Владимирович Яровой, диетолог, автор книг "Эволюция от А до Я", "Здоровье в кармане", ведущий телепередач о здоровье

Уважаемая Наталья Степановна! Вполне возможно, что причина неустойчивости Вашего мужа к кишечным инфекциям — нарушенная микрофлора в кишечнике или сниженная кислотность желудочного сока. Желательно сдать анализ на дисбактериоз и проверить секреторную активность желудка. Если же дело только в пищевых отравлениях, то действительно с наступлением жары их число резко возрастает. Причины банальны — недоброкачественные продукты, переедание, эмоциональное волнение.

"Плохо мне, плохо!"

Симптомы отравления очевидны. Уже через час после того, как человек съел недоброкачественную пищу, появляются тошнота, рвота, диарея, слабость, озноб, сжимающие боли в животе. Иногда поднимается температура.

Если заболевание протекает в легкой форме, можно полечиться в домашних условиях.

- При сильной тошноте промойте желудок слабым раствором марганцовки или раствором поваренной соли (1 ст. ложка на 1 л воды). При ишемической болезни сердца и в момент повышения артериального давления от этой процедуры лучше отказаться. Если беспокоит только диарея, промывать желудок не обязательно.
- После промывания хотя бы 6 часов ничего не ешьте. При этом пейте много жидкости. Хорошо подходит несладкий чай, минеральная вода без газа. Но только пейте не залпом, а маленькими глотками, иначе желудок вернет все обратно.
- Снять интоксикацию помогут сорбенты — активированный уголь, энтеросгель или полифепан (1 ст. ложка на стакан холодной кипяченой воды).
- Чтобы уменьшить боль в животе, периодически массируйте его по часовой стрелке легкими поглаживающими движениями.
- Облегчить состояние помогут настои мелиссы, цветков ромашки или душицы.

Покой — лучшее лекарство

Проявите твердость и откажитесь от пищи на 24–36 часов. Когда срок лечебного голодания истечет, начинайте есть маленькими порциями каждые 3–4 часа.

1-й день. Рисовая или овсяная каша на воде, сухарики из белого хлеба, кисель.

2-й день. Паровой омлет, молочные каши. Пить лучше чай, отвар шиповника, брусничный или клюквенный морс.

3-й день. Рисовый или овощной суп (но без капусты и сладкого перца), отварное мясо или рыба, паровые котлеты, картофельное пюре. В суп можно добавить сырое яйцо — дополнительный источник белка.

Восстановим силы

Так как пищевое отравление ведет к потере калия, восполнить его поможет картофельный или морковный отвар. Три корнеплода средних размеров натрите на терке, залейте 2 стаканами холодной воды. Доведите до кипения и подержите на медленном огне 20 минут. Остудите и процедите. Перед приемом слегка подсолите.

Даже при легком расстройстве в кишечнике нарушается нормальное соотношение микробов. Поэтому в течение 1–2 недель после кишечной инфекции ешьте йогурты, содержащие живые бактерии. Полезны также печеные яблоки, груши, морковь, гречневая крупа — они выводят из организма вредные вещества. Если через 3–4 дня самочувствие не улучшится, обратитесь к врачу.

Владимир Владимирович Яровой

"Помидоры и мед спасли меня от операции"

Хочу поделиться рецептом средства, действие которого испытала на себе. Рассказала мне о нем одна старушка, которая с его помощью избавила от страданий многих людей. Оно помогает при язве и опухолях в желудке. А всего-то нужны помидоры да мед.

Когда мне было 50 лет, врачи обнаружили у меня язву. Назначили операцию. Но я решила попробовать помидоры с медом — результат налицо, точнее, в желудке. Сейчас мне 61 год, про язву давно забыла. Как знать, где бы я теперь была, если бы решилась на операцию... Итак, сам рецепт. Спелые помидоры средней величины переберите, промойте, дайте обсохнуть естественным путем и целыми плотно сложите в стеклянную посуду. Затем залейте их цветочным медом, но так, чтобы мед полностью покрыл помидоры. Накройте пергаментной бумагой, завяжите и поставьте в темное место. Настаивайте состав до тех пор, пока помидоры полностью не растворятся. Должна получиться красно-розовая однородная масса. Принимайте ее по 1–2 ст. ложки за 20 минут до еды.

Если кому-то поможет, буду очень рада. Слова благодарности дорогого стоят.

Светлана Семеновна Аксенова, ул. Промышленная, д. 5, кв. 39, г. Уссурийск, Приморский край

"Лишний вес таял прямо на глазах"

Зовут меня Людмила Александровна. Мне 54 года. Недавно познакомилась с журналом "Домашний доктор". Прочитала все от корки до корки. Некоторые советы рекомендовала своим знакомым. Я и сама на протяжении 6 лет занимаюсь своим здоровьем. Раньше при росте 156 см весила 97 кг и вследствие лишнего веса страдала гипертонией, диабетом, варикозом и прочими болячками. Сейчас мой вес 75 кг, давление стабильное, сахар в норме. И все это благодаря моей силе воли и народным рецептам. Постоянно делаю чистку кишечника, печени, почек. Много двигаюсь. Зимой плаваю в бассейне, люблю попариться в баньке. А летом — дача и внуки (их у меня четверо), скучать не приходится. В общем, взялась за себя всерьез и довольна. Да и кто, как не мы сами, может нам помочь! Главное — побороть свою лень. Пробую различные диеты, экспериментирую. Но что мне действительно помогает снижать вес — так это подсчет калорий (таблицы калорийности продуктов можно найти в кулинарных книгах). Благодаря этому методу за полгода сбросила 16 кг. Сократила количество потребляемых калорий вдвое. Вес таял прямо на глазах. Сейчас стараюсь не превышать свою ежедневную норму в 1200 калорий. В дальнейшем надеюсь избавиться еще от 5 кг. Думаю, получится. Благо сейчас много зелени, овощей, фруктов.

Еще хочу поделиться рецептом киселя, который помогает сбросить лишний вес и облегчает работу кишечника. Возьмите по горсти хлопьев "Геркулеса", порезанный кусочками чернослив и сырую натертую на терке свеклу. Залейте все 2 л кипятка и варите 15 минут на медленном огне. Полученный отвар должен быть похож на кисель. Процедите его и пейте. Гущу съешьте утром вместо завтрака.

Л. А. Демина, д. 203, кв. 180, пос. Краснообск, Новосибирская обл.

Николай Иванович Вавилин, ст. Романовская

"Чесночная настойка вылечила мою аорту"

Мне 59 лет, военный пенсионер, но продолжаю работать. В 1996 году, перед тем как уйти в запас, я проходил плановое обследование в Североморском военно-морском госпитале. **Результаты показали, что у меня атеросклероз аорты.** С этим диагнозом меня и уволили в запас. До обследования особых проблем со здоровьем не возникало. Правда, когда я служил на Крайнем Севере, несколько раз появлялись странные боли. Но тогда я все списал на суровый климат, недостаток кислорода и большие нагрузки.

Однажды, уже после мобилизации, мне случайно на глаза попался журнал, в котором описывались чудодейственные свойства чесночной настойки. Я сделал все так, как было написано. **С тех пор прошло 10 лет. Слава Богу, болезнь не прогрессировала.** Я до сих пор веду активный образ жизни. Несмотря на пенсионный возраст, работаю главным энергетиком. Уверен, что именно эта настойка вылечила мою аорту, так как лекарства я не пил. Несколько раз делал повторные обследования, но первоначальный диагноз ни разу не подтвердился.

Чесночная настойка помогает от многих болезней. Она возбуждает аппетит, улучшает пищеварение и работу сердца, расширяет кровеносные сосуды. Эта настойка полезна при колитах, диабете, при онкологических заболеваниях, при болях в суставах, а также после перенесенного инфаркта. Для ее приготовления 300 г очищенного чеснока пропустите через мясорубку и залейте 250 г спирта. Настаивайте в течение 10 дней, затем процедите. Настойку принимайте перед едой по каплям, разбавляя в охлажденном кипяченом молоке, по схеме.

1-й день: завтрак — 1 капля, обед — 2 капли, ужин — 3 капли.

2-й день: завтрак — 4 капли, обед — 5 капель, ужин — 6 капель.

3-й день: завтрак — 7 капель, обед — 8 капель, ужин — 9 капель.

4-й день: завтрак — 10 капель, обед — 11 капель, ужин — 12 капель.

5-й день: завтрак — 13 капель, обед — 14 капель, ужин — 15 капель.

6-й день: завтрак — 15 капель, обед — 14 капель, ужин — 13 капель.

С 7-го дня с каждым приемом пищи уменьшайте дозу на 1 каплю. Затем **с 11-го дня** и далее принимайте по 25 капель перед завтраком, обедом и ужином, пока настойка не закончится. **Курс повторяйте каждые 5 лет.**

Тем, кто воспользуется моим советом, желаю успеха в лечении!

Николай Иванович Вавилин, ул. Соловьевых, д. 6, ст. Романовская, Волгодонский район, Ростовская обл.

Знаете ли вы...

Здоровый язык бледно-розового цвета, не имеет налета и трещин

...о чем расскажет нам язык

Желтый цвет свидетельствует о нарушениях пищеварительной системы, когда заболевание носит тяжелый характер, налет на языке становится черным. При запорах и интоксикации организма налет белый и плотный, а при заболеваниях легких — коричневый. У больных с серьезными нарушениями деятельности сердечно-сосудистой системы и заболеваниями крови язык темно-красный. И, наоборот, он бледный при анемии и истощении. Фиолетовый налет на языке наблюдается при тяжелых заболеваниях легких. А вот синий цвет языка говорит о сбое в работе почек.

Фото: ИД "Бурда"

Пришлите письмо

Еда — это тоже лекарство. Как вам удается с помощью обыкновенных продуктов победить болезнь и поддерживать себя в отличной форме? Расскажите свою историю, поделитесь опытом. Не забудьте заполнить купон на с. 31.

Быть красивой очень просто

Татьяна Тарасова, г. Саратов

"Как вернуть лицу румянец"

Творожно-фруктовая маска для сухой и раздраженной кожи. Хорошо питает и смягчает кожу, делая ее эластичной и бархатистой. Чтобы ее приготовить, 2 ч. ложки жирного творога я растираю с 1 ч. ложкой любого фруктового сока, добавляю 1/2 яичного желтка и 1 ч. ложку камфорного масла. Все перемешиваю. Маску наношу на лицо, держу ее 15 минут. После ополаскиваю лицо настоем ромашки или чаем и смазываю кожу увлажняющим кремом.

Питательная маска для восстановления волос. *Я беру 2 желтка, 10 капель глицерина, 10 капель лимонного сока и растворяю в 3 ст. ложках горячей кипяченой воды. Состав втираю в кожу головы, после чего голову обматываю полотенцем. Через 20 минут волосы ополаскиваю вначале теплой водой, а затем следующим раствором: 1 ст. ложку корня просвирняка кипячу в 1 л воды, к отвару добавляю 1 ст. ложку винного уксуса. Такое лечение необходимо проводить 2 месяца, маску следует наносить раз в неделю.*

На ванну беру 300 г соли и 100 г соды. Растворяю в горячей воде. Процедура длится 15–20 минут. Можно дополнительно 5–10 минут полежать в воде, постоянно стирая с себя пот. Затем ополаскиваюсь теплой водой и ложусь в постель, хорошо укрывшись, примерно на час. После такой ванны можно похудеть на 500 г. Для повышения эффекта по утрам выпиваю тонизирующий напиток из лимона, моркови и меда. В 300 мл кипяченой воды растворяю 2 ст. ложки меда, отжимаю сок из 1 кг моркови и из одного лимона.

Татьяна Тарасова, г. Саратов, e-mail: tarasova2004@inbox.ru

"Если на руках пигментные пятна"

Чтобы избавиться от пигментных пятен, которые после 40 лет появляются на руках у многих женщин, 100 г ядрышек вишневых косточек залейте 0,5 л растительного масла (предпочтительнее оливковое). Настаивайте 2 недели в темном месте. Затем процедите через несколько слоев марли. Смазывайте полученным средством пигментные пятна. Вскоре они побледнеют и исчезнут. Мне понадобилось 3 недели, чтобы забыть об этих пятнах навсегда.

Галина Михайловна Большакова, ул. Бондаренко, д. 6, кв. 62, г. Казань

"От черных точек на лице"

Я по образованию косметолог и хочу поделиться с читателями рецептами, которые помогут избавиться от черных точек на лице. Процедуры можно выполнять в домашних условиях, при этом не надо тратить огромные деньги на косметические салоны.

- *Намыльте лицо мылом. Подержите мыльную пену 2 минуты, затем смойте ее теплой водой и ополосните лицо холодной водой. Такую процедуру можно повторять каждый день.*
- *Перед тем как принять паровую ванночку, приготовьте следующий состав. Возьмите по 1/2 ч. ложки соли, соды и буры, добавьте небольшое количество крема для бритья и все перемешайте. Когда кожа распарится и поры на лице расширятся, указательный палец руки оберните кусочком марли или бинтом, обмокните его в приготовленную смесь и вращательными движениями аккуратно протрите кожу лица. После смойте все прохладной водой. Повторяйте процедуру раз в неделю.*

Можно использовать любой из предложенных мной рецептов или оба одновременно.

Лилия Буравлева, ул. Чапаева, д. 16 а, кв. 21, г. Мытищи–5, Московская обл.

"Домашний доктор":

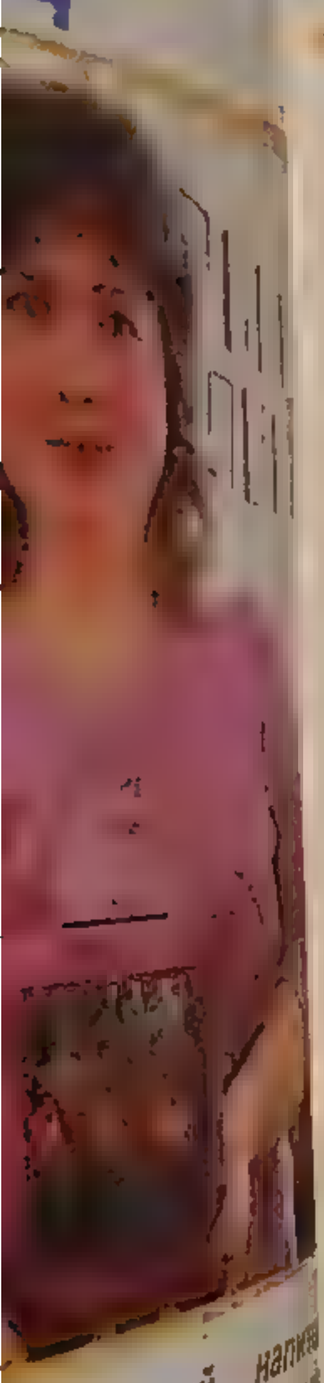
Паровые ванны противопоказаны при склонности сосудов кожи лица к расширению, при купорозе, избыточном росте волос на лице. Если у вас повышенное кровяное давление, бронхиальная астма, вы страдаете заболеваниями сердечно-сосудистой системы, лучше заменить паровую ванночку очистительными процедурами.

"Мои пяточки, как у младенца"

Немногие могут похвастаться своими пяточками. Мозоли, шпоры, сухая потрескавшаяся кожа, особенно летом, — все это излечимо. Если вас беспокоят такие проблемы, предлагаю воспользоваться моим проверенным рецептом. Сырое яйцо аккуратно промойте, положите в стакан и залейте его уксусной эссенцией так, чтобы слегка прикрыть яйцо. Стакан накройте и поставьте в темное место на 3 дня (за это время скорлупа станет мягкой). После этого яйцо перемешайте с уксусной эссенцией и добавьте 200 г сливочного масла. Крем для шелковых пяточек готов! Храните его в холодильнике. Наносите крем очень осторожно тонким слоем на проблемные места, затем оберните ногу марлевой салфеткой, пергаментом и наденьте носок. Процедуру лучше делать на ночь. Утром остатки крема смойте с помощью мыла, протрите пятки щеткой и нанесите увлажняющий крем. После 5–6 процедур вы сможете смело заявить: "Мои пяточки, как у младенца".

Будьте красивы!

Т. А. Малышева, ул. Мира, д. 1, кв. 13, пос. Верхняя Троица, Кашинский район, Тверская обл.



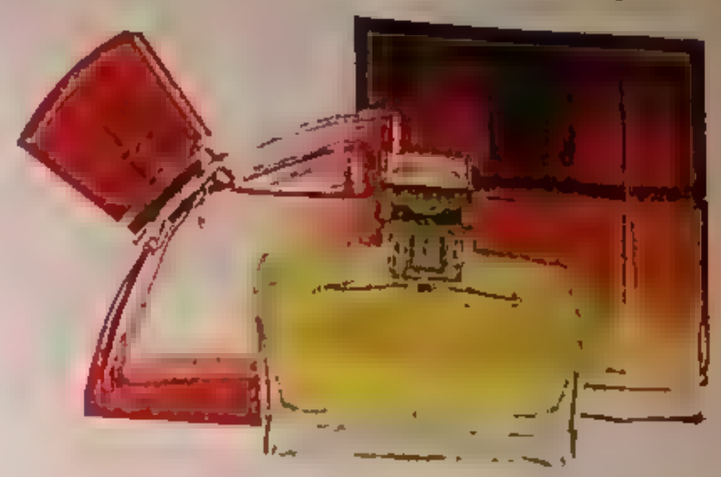
изирующий напит
имона, моркови и м
00 мл кипяченой во
творяю 2 ст. ложки м
имаю сок из 1 кг мор
и из одного лимона.
Татьяна Тарасова,
г. Саратов, e-ma
tarasova2004@inbox.

на"

коре они побледнеют
чезнут. Мне понадоб
сь 3 недели, чтобы заб
этим пятнах навсегда
Галина Михайловна Ба
шакова, ул. Бондарева
д. 6, кв. 62, г. Ка

Знаете ли вы...

Духи лучше наносить на пульсирующие точки



...где живет запах

Пользуясь духами, не переусердствуйте с их применением. Привыкнув к запаху духов, вы вскоре перестанете ощущать его, но окружающие прекрасно почувствуют их аромат. Духи наносят на места, где прощупывается пульс (биение пульса позволяет аромату лучше испаряться), — за ушами, в ложбинку шеи, на запястья, внутреннюю часть локтей и под коленями. Не обязательно наносить духи на все эти места: это зависит от того, насколько сильно вы хотите благоухать. А вот перед выходом на пляж духами лучше не пользоваться, чтобы избежать появления пигментных пятен.

Фото: ИД "Бурда"

Пришлите письмо

Милые женщины! Самые обаятельные и привлекательные! Вам удается в любой ситуации выглядеть на все сто? Поделитесь своими секретами красоты с другими читательницами. Не забудьте заполнить купон на с. 31.

SOS Крик души

Теперь живу одной надеждой

"Дерматолог только развел руками и сказал, что не знает, как лечить эти рубцы"

Меня зовут Наталья Чикалова. Мне 31 год. Очень надеюсь, что кто-то поможет мне советом.

Лет 10 назад у меня на плечах и в области декольте появились гипертрофические (келоидные) рубцы. Они увеличиваются в размерах, зудят, болят. Спать на боку я не могу, так как рубцы сдавливаются и боль усиливается. Даже летом я не надеваю открытую одежду, потому что все обращают на меня внимание. Это неприятно. Я чувствую себя неуверенно.

Я смазывала рубцы мазью контрактубекс, но это не помогло. Обращалась к дерматологу. Он только развел руками и сказал, что не знает, как лечить эти рубцы. Посоветовал попробовать примочки раствора димексида. Но после нескольких процедур у меня началась аллергия.

Позже я обратилась к одному профессору, который специализируется в этой области. Он назначил мазь малавтилин, уколы лидазы и мексидол. Все это, к сожалению, не дало никаких результатов. Мне сказали, что и хирургическое вмешательство не поможет. Я когда-то слышала, что есть простой способ избавления от келоидных рубцов, однако нигде не могу найти этого рецепта.

Однажды в автобусе увидела молоденькую девушку с такими же рубцами на лице. Мне стало очень жаль ее. Вы не представляете, насколько сильно они влияют на жизнь, развивая в человеке кучу комплексов. Неужели я никогда не смогу избавиться от

этой проблемы? Очень жду советов от знающих людей. Прошу не оставить мое письмо без внимания.

Наталья Александровна Чикалова,
ул. Седова, д. 20, кв. 2,
г. Новочеркасск,
Ростовская обл.

"Сын совсем спился, а ему всего 34 года"

Умоляю, помогите! Мой сын совсем спился, а ему всего 34 года. Что я только не делала, как только не лечила! И по методу Степановой, и кодировали, и уколы делали, и копытень заваривали. Но ему все хуже и хуже. Пьет запоями, неделями не может остановиться. Затем проспится, отлежится 2–3 дня — и опять в запой. И что еще пугает: по телевизору то и дело слышишь, как люди суррогатами травятся. А что делать, если их на каждом углу продают? Когда сын немного приходит в себя, клянется, что пить больше не будет, но все это пустые слова. Если кто-то вылечил своего сына, мужа или отца от алкоголизма, прошу вас, откликнетесь. Поделитесь рецептом. Писать прошу через журнал, не хочу, чтобы сын знал.

Евгения Николаевна Прокопченко,
Тверская обл.

Пришлите свое письмо нам по адресу: 127521, Москва, а/я 80, журн

Валентина, Краснодарский край

"По два-три месяца лежала в разных больницах, но приступы все равно не проходят"

Прочитала в журнале "Домашний доктор" (№ 5, с. 22) письмо Галины Р. из города Снежинска Челябинской области и была поражена: словно кто-то написал обо мне. У меня уже не осталось надежды на то, что я смогу выкарабкаться из создавшегося положения. Как и для Галины, каждый день для меня стал пыткой. Решила написать потому, что не знаю, к кому обратиться. Врачи в моей ситуации оказались бессильны.

Все началось 10 лет назад. Мне было тогда 30 лет. Сначала доктора говорили, что ухудшение моего состояния связано с климаксом. Но я уверена, что это не так. Я ходила (да и хожу до сих пор) пошатываясь, словно в тумане. Иногда прямо на улице мне становится плохо. Кажется, что я вот-вот потеряю сознание. После работы сил совершенно не остается. Тело ватное, постоянно чувствую слабость, голова гудит. Когда другие женщины после трудового дня готовят семье ужин или копаются в огороде, я в свои 40 лет обессиленная валюсь на кровати. Обидно. Коллеги, друзья, знакомые часто говорят в мой адрес: "Ты здоровая, красивая баба! Какие могут быть болезни? Не придумывай!" Лишь соседи, которые постоянно видят "скорую", отъезжающую от моего дома, да ребенок с родителями верят мне и сочувствуют. Только сделать ничего не могут.

Днем я еще как-то стараюсь держаться. Но и то постоянно приходится делать массаж головы — она просто раскалывается на две части. А на работе у начальства всегда одно решение проблемы — увольнение: если больны — сидите дома! А как тогда выживешь, если не зарабатывать деньги? Слава Богу, что единственную дочь успела выучить.

Да, я лечилась, проходила обследования. Несколько раз по 2–3 месяца лежала в больницах в Краснодаре, в Заречном. Но приступы все равно не проходят. Инвалидность мне не дают. Говорят, что молодая еще. Да и самой не хочется "на группе сидеть".

Так получилось, что живу я с престарелыми родителями. В их возрасте болячек, конечно, хватает. А я ни им, ни себе помочь не могу. К тому же недавно отцу ампутировали ногу. Как ни боролись мы с его бедой, сколько денег ни тратили на лечение — все бесполезно. Операции избежать не удалось.

Ко всем моим несчастьям добавилось еще одно: врачи обнаружили у меня миому матки. Говорят, что требуется хирургическое вмешательство. Но откуда взять деньги? Да и боюсь я, что операция меня совсем добьет.

Злюсь на эту жизнь. Не могу понять, почему все это происходит со мной, почему все беды свалились на одну голову. **Каждый день приносит только слезы.** Неужели всю оставшуюся жизнь так и будет? Мечтаю проснуться и почувствовать себя здоровой, чтобы я могла работать, обеспечивать семью, помогать родителям. Нам ведь иногда даже хлеб не на что было купить.

В общем, обо всем не написать, а так хочется излить душу! В этой жизни больные нигде не нужны, на работе от таких, как я, пытаются избавиться любыми способами. Да и личную жизнь из-за проблем со здоровьем не устроишь. Надеюсь, что кто-то поможет мне советом, подскажет, что делать, поддержит. Буду рада любому письму. Пишите. Очень жду.

Валентина,
Краснодарский край

SOS Пришлите письмо

Если вы неравнодушны к чужой боли, найдите несколько минут и ответьте отчаявшимся. Если же у вас есть проблемы и вы не знаете, как с ними справиться, не замыкайтесь в себе от боли и безысходности, обратитесь за помощью к читателям. Купон на с. 31.

Спецпроект

Не сдавайтесь в плен болезням

Надежда Викторовна Ковецкая, г. Москва

"Всю жизнь я хромала, но никогда не падала духом"

Для Веры Михайловны Дмитровой из г. Камышина, автора письма "Много лет мучаюсь от страшных болей в коленях" ("ДД" № 5, с. 23).

Здравствуйте, Вера Михайловна! Прочитала Ваше письмо в журнале "Домашний доктор" и решила Вам написать. В этом году мне исполнится 61 год. Я не ветеран труда, как Вы, но трудовой стаж 35 лет. Пенсионерка, инвалид III группы. У меня тот же диагноз, что и у Вас, — двусторонний коксартроз тазобедренных суставов. Кроме того, лимфостаз (слоновость), тромбофлебит и, как следствие, боли в позвоночнике из-за неправильной осанки, артроз. Уже 17 лет хожу с палочкой. Живу, как и Вы, на 5-м этаже хрущевки. Возможно, мне легче переносить свои несчастья, чем Вам, потому что я была готова к ним морально, так как родилась с подвывихом тазобедренных суставов. Но тогда, после войны, было не до таких, как я. Да и врачи в то время не могли определить причину моих болей в паху и сделали вывод, что я притворяюсь. Уже позже члены медкомиссии, которую я проходила в 16 лет, предсказали мое будущее. Всю жизнь я хромала, но никогда не падала духом.

Замуж вышла рано, в 19 лет родила сына. Но семейная жизнь не сложилась, с мужем я развелась. Уехала в Москву и живу здесь вот уже 42 года: сначала в бараке, затем 33 года в коммуналке. Умею все: и дрова колоть, и воду таскать, и ремонт всегда сама делаю.

Из-за болей в коленях много лет "сидела" на индометацине. Он позволял мне ходить, а точнее, приползать на работу и с работы. Каждый год я проходила лечение в больнице, но из-за побочных болячек многие физиопроцедуры мне были противопоказаны. А за 2 года до пенсии травматолог сказал мне: "Все, дорогая, нужно делать операцию". Искусственный сустав стоит не менее 3000 долларов. Таких денег у меня, конечно, нет. Тогда заслуженный врач России Петр Александрович Андриенков, у которого я лечилась много лет, сделал мне операцию с использованием коллапана сначала на одной, а на следующий год и на другой ноге. Это лекарство обошлось мне в 100 долларов. После операции я все продолжала делать сама. Сидя на стуле на колесиках, мыла пол, убирала в доме, стирала, готовила еду. Вера Михайловна, обязательно узнайте у врача о специальных упражнениях и выполняйте их стоя, лежа, опираясь о табурет. Кстати, слышала, что сейчас принят закон, согласно которому замена тазобедренных суставов иногда проводится бесплатно. Но точно ничего сказать не могу.

А в общем, надо жить, бороться, несмотря ни на что.

Надежда Викторовна Ковецкая, г. Москва

"Домашний доктор":

Эндопротезирование тазобедренных и коленных суставов действительно можно сделать бесплатно. Проводятся такие операции в том случае, если человек находится на инвалидности по данному заболеванию и в его программе реабилитации (которую составляет хирург-ортопед) указано, что эндопротезирование для него — обязательная процедура.

"Фортуна выбирает счастливые лица"

Для Евгения Степановича из г. Борисоглебска, автора письма "Несмотря ни на что, каждое утро начинаю с зарядки" ("ДД" № 5, с. 28).

Уважаемый Евгений Степанович! Ваше письмо тронуло меня до глубины души. Хочу выразить Вам свое искреннее уважение и восхищение! Ваше письмо говорит о твердости Вашего характера и неиссякаемой энергии. Действительно, нам, молодежи (по возрасту я гожусь Вам во внучки, мне 23 года), есть чему поучиться. Ведь несмотря на нечеловеческие условия жизни, Вы достигли идеального состояния души и тела для своего возраста. Зарядка и пробежка — для тела, общение с Богом — для души. Вы мне представляетесь жизнерадостным и приветливым человеком. Рада, что есть такие люди на земле. Я тоже не понаслышке знаю, как остро стоит жилищный вопрос: совсем недавно мы с мужем взяли долгосрочный кредит на покупку квартиры.

Но пусть у Вас нет материальной возможности исправить положение, главное богатство скрывается в Вашей душе. Уверена, что Вас очень любят жена, дети и внучка. Разве это не счастье? А ведь некоторые пожилые люди вынуждены коротать свой век в одиночестве или, того хуже, в доме престарелых. Да и помимо родных, думаю, у Вас много хороших друзей и знакомых.

Желаю Вам и Вашей жене здоровья. Храните в себе тот лучик света, который есть. Радуйтесь каждому дню, солнцу, свету, траве, как радуются дети. И как знать, может, не Вам, так Вашим детям улыбнется фортуна. А она выбирает счастливые лица.

Евгения,
Свердловская обл.

"Коксартроз — болезнь коварная"

Для Веры Михайловны Дмитровой из г. Камышина, автора письма "Много лет мучаюсь от страшных болей в коленях" ("ДД" № 5, с. 23).

Уважаемая Вера Михайловна! Спешу ответить на Ваше письмо и поделиться собственным опытом. Конечно, при тяжелом финансовом положении лечиться сложно, но можно. Сама страдаю от этого коварного заболевания достаточно долго, но не сдаюсь. Опишу свое лечение.

Для начала я почистила кишечник с помощью настоев и отваров из травы и семян подорожника. Пила их утром в течение 15 дней.

Длительное время принимала препараты, содержащие хондроитин и глюкозамин, — они восстанавливают хрящ.

Массажировала бедро. Выполняла ряд простых упражнений: "велосипед", сжимание мышц бедра, махи ногами вверх-вниз, вправо-влево. Они помогают укреплять мышцы и связки сухожилий.

Растирала суставы камфорным маслом, бишофитом. Накладывала на больные колени парафиновые лепешки.

Облегчить боль можно с помощью магнита или витафона. Диклофенак также успокаивает боль.

Мне и моим знакомым от болей в коленях очень помогает такой рецепт. Надо смешать 200 мл тройного одеколона, 4 ампулы или 10 измельченных таблеток анальгина, 4 ампулы новокаина, 3 флакона по 25 мл валерианы, 4 стручка мелко порезанного острого красного перца, 2 флакона нашатырного спирта и 5 капель йода. Настаивать 2 недели. Растирать больные суставы. Внутрь принимать этот состав категорически запрещается!

Вера Михайловна! Очень надеюсь, что мои советы хотя бы немного облегчат Вашу боль и страдания. А возможно, помогут кому-нибудь еще справиться с этим заболеванием.

Дай Бог Вам здоровья!

Александра Георгиевна Москаленко, г. Минск, Беларусь, т. 35-74-50

Пришлите письмо

Иногда вовремя сказанные слова поддержки могут спасти тех, кто стоит у края жизни, и заставят их взглянуть на мир по-новому. Если вы хотите ответить читателям или поделиться опытом, пишите в редакцию. Нас много, и нам нужно быть вместе!

См. купон на с. 31.

Такая история

"Вера — это лекарство, которое должно быть в душе"

Мне 46 лет. Хочу рассказать о чуде, которое когда-то произошло со мной. Шесть лет назад в далеко не прекрасный для меня день я почувствовала себя очень плохо. Родные вызвали "скорую". Меня отвезли в 55-ю городскую больницу. После первичного обследования мне поставили диагноз рак. Затем перевели в Онкологический центр. После всестороннего обследования диагноз подтвердился. Для моих родных, особенно для мужа, это было настоящим кошмаром. Я все время плакала и не могла понять, почему это произошло именно со мной. Врач сказала, что метастазы распространились во все органы и ткани. Посоветовала не тратить деньги на лечение — шансов все равно нет, помочь может только чудо. Я понимала, что жить мне осталось совсем немного. Родные уговаривали меня уехать на родину в Баку. Но я не собиралась сдаваться. В душе теплилась надежда на лучшее. Я верила в Бога и каждый день читала молитвы.

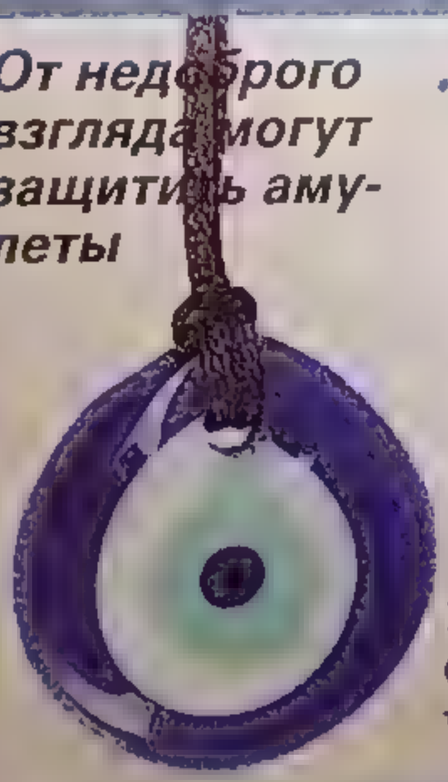
Меня снова положили в больницу, я стала лечиться. После [illegible] курса химиотерапии [illegible] показал, что [illegible] уменьшились! Врачи были очень удивлены, говорили: "Это настоящее чудо. Видимо, Бог тебя любит". А вскоре я благополучно перенесла операцию. Болезнь в конце концов отступила. Так что, дорогие читатели, верьте в себя, в высшие силы. Вера — это лекарство, которое не продается, оно должно быть в душе.

Сейчас у меня все хорошо. Я до сих пор благодарю Бога за то, что он подарил мне жизнь. И большое спасибо всем врачам за их нелегкий и благородный труд.

Сакина Салман кизы Агаева, ул. Ялтинская, д. 8, кв. 18, г. Москва

Знаете ли вы...

...как оградить себя от дурного глаза



От недоброго взгляда могут защитить амулеты

Если вам кажется, что рядом находится человек, который может вас сглазить, подержитесь за что-нибудь железное. Сильной защитой обладают ключи, замок, гвоздь, игла, нож.

Прекрасным средством от колдовства всегда считался шум. С его помощью нетрудно обратить в бегство всякую нечисть и предотвратить ее злые дела. Обезопасить себя можно, трижды постучав по столу или стене.

Отпугивание злых духов — главное древнее назначение детских погремушек, о чем нынешние родители не имеют представления! А вот свистом можно вызвать как добрых духов, так и злых, поэтому с ним надо быть поосторожнее.

Пришлите свое письмо нам по адресу: 127521, Москва, а/я 80, журнал

Людмила Константиновна Головлева, г. Йошкар-Ола

"Простое совпадение или чудесное вмешательство свыше..."

Первый ребенок был для нас с мужем по-настоящему долгожданным и желанным. Но, к сожалению, моя беременность протекала сложно. На четвертом месяце возникла угроза выкидыша. Я легла на сохранение. В больнице находилась полтора месяца. После лечения мое состояние улучшилось. Мы с мужем Александром с радостью продолжали ждать появления нашего малыша.

Как-то в субботу мужа срочно вызвали на работу. Я осталась дома одна. Сначала затеяла небольшую уборку в квартире, а потом захотела испечь к вечеру яблочный пирог. Но тут я обнаружила, что у меня закончилась мука. Решила сходить в магазин, который находился недалеко от дома. Погода, правда, была не слишком приятной, накрапывал дождик. Но мне очень хотелось пирога, так что я взяла зонтик и вышла на улицу.

Благополучно добравшись до магазина, купила муки и отправилась обратно. **Неожиданно я почувствовала резкую боль в животе, но через несколько секунд все прошло.** *Я поспешила домой. Однако вскоре приступ повторился. Я подумала, что надо остановить кого-нибудь из прохожих и попросить помощи, но было неловко. К тому же мне оставалось пройти всего пару шагов. Решила, что успею подняться в квартиру, позвонить мужу и вызвать "скорую". Но не прошло и 5 минут, как я снова почувствовала боль, причем настолько сильную, что согнулась пополам. Теперь мне было не до "неловкостей". Я оглянулась по сторонам, пытаясь найти кого-нибудь поблизости, чтобы обратиться за помощью. Но как назло вокруг не было ни души. Я по-настоящему испугалась. Еле переставляя ноги, двинулась в сторону дома. Мне казалось, что роды начнутся прямо на улице.*

Вдруг рядом раздался визг тормозов. Я обернулась, собираясь попросить помощи у водителя. И тут увидела, что из машины выходит мой муж и бежит ко мне. ***Мне было так больно и страшно за своего ребенка, что я даже не успела понять, откуда он здесь взялся,*** *ведь он собирался вернуться с работы только вечером. Саша поднял меня на руки и посадил в машину. Через 20 минут мы уже были в роддоме. А еще через 2 часа родился наш сынишка. Несмотря на то, что он появился на месяц раньше срока, все прошло благополучно. Мальчик родился здоровым и красивым.*

В больнице все мои мысли были заняты ребенком. После выписки среди счастливых хлопот я вспомнила о том, что поначалу не давало мне покоя. Вечером я спросила у Саши: "Как ты оказался тогда возле нашего дома, ведь ты должен был находиться на работе?" Мужа очень удивил мой вопрос. Саша рассказал мне, что когда он сидел в конторе, зазвонил телефон. **Муж взял трубку и услышал тихий женский голос:** *"Саша, приезжай! Скорее..." Затем связь неожиданно прервалась. Хотя слышимость была очень плохой, муж почему-то сразу решил, что звоню именно я, и мигом поехал домой. По дороге увидел меня и остановился. Когда я сказала мужу, что не могла ему позвонить, поскольку у меня не было с собой телефона, он не поверил. Мы долго думали, как такое могло произойти, но ответ так до сих пор и не нашли. Может быть, это было простое совпадение и кто-то ошибся номером, а возможно, чудесное вмешательство свыше. Но мы очень счастливы, что все произошло именно так и что наш малыш благополучно появился на свет.*

Людмила Константиновна Головлева, г. Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Прислите письмо

С вами или вашими знакомыми происходили невероятные истории? Вы знаете, как снять приворот, подружиться с домовым, защититься от недоброжелателя? Напишите об этом в редакцию. Но только не забудьте заполнить купон на с. 31.

Сила духа

"Я давно читаю без очков"

Однажды я сидела на скамейке и читала газету. Вдруг заметила, что зрение стало ухудшаться. Ко мне подсела женщина. Я пожаловалась ей на свою проблему, мол, пора очки менять, а то уже совсем ничего не вижу. "А вы специальную зарядку для глаз делайте", — посоветовала незнакомка. "Разве поможет? Мне скоро 80 лет, инвалид второй группы", — ответила я. "Но вы все равно попробуйте. Хуже не будет", — сказала она мне на прощание и пошла дальше. Ладно, думаю, попробую, и уже на следующий день приступила к занятиям. Что я делаю?

- Вожу зрачками влево-вправо (по 10 раз в каждую сторону).
- Быстро моргаю 1–2 минуты, затем зажмуриваюсь секунд на 5 и снова моргаю.
- Вожу зрачками вверх-вниз (по 10 раз).
- Резко открываю и закрываю глаза (еще 10 раз).
- Вожу глазами по кругу: 7 раз в левую сторону, 7 раз в правую.

Такую зарядку делаю каждое утро (впрочем, ее можно выполнять в любое удобное для вас время). Заниматься я начала с 2002 года. Через пару недель почувствовала улучшение. И вот уже 5 лет читаю без очков (очки +2 носила с 1978 года).

Нина Антоновна Продченко, пер. Мира, д. 18, кв. 5, г. Старый Оскол

"У меня появился шанс избежать операции"

Мне 26 лет. Семь лет назад, осенью 2000 года, мне поставили диагноз межпозвоночная грыжа. Я не могла ходить, в больницу меня привозили лежа. Знакомые посоветовали обратиться к мануальному терапевту. Он провел один сеанс, а потом развел руками и сказал, что ничем помочь не может — требуется оперативное вмешательство. Его слова повергли меня в ужас. Понимая всю серьезность положения и осознавая свою беспомощность, я рыдала сутками напролет. **При одной мысли, что в 19 лет я могу оказаться в инвалидной коляске, меня начинало трясти.** Друзья старались поддерживать меня. Даже как-то привезли медработника, который специализировался на иглоукалывании. Он выполнил одну процедуру, но легче не стало. Наоборот, мое состояние с каждым днем ухудшалось.

Однажды субботним утром я решила посмотреть телевизор. Случайно наткнулась на программу "Здоровье". Героем телесюжета был молодой человек, танцор, который тоже мучился от межпозвоночной грыжи. Болезнь у него проявлялась так же, как и у меня. Юноша рассказывал о том, как смог поставить себя на ноги.

Когда я посмотрела этот сюжет, сразу воспрянула духом — у меня появился шанс избежать операции! Я стала каждый день заниматься гимнастикой, утром и вечером висела на турнике, который смастерил папа. Да, было больно, безумно больно. **Но я, стиснув зубы, со слезами на глазах продолжала свои тренировки.** При этом твердила себе: терпение и труд все перетрут. Уже через неделю стала чувствовать себя немного лучше. Но занятия не прекращала в течение полугода. В итоге благодаря своей силе воли я поставила себя на ноги.

Через месяц устроилась на хорошую работу. В феврале 2002 года вышла замуж и родила ребенка. Сейчас воспитываю замечательного сына. Хочется, чтобы мой опыт кому-то пригодился. Не отступайте!

Лена, Ростовская обл.

По просьбе читательницы имя в письме изменено.

С. Ф. Захаренкова, г. Североуральск

"На собственном опыте испытала, что такое гайморит"

Меня зовут Светлана Федоровна. Живу в Североуральске. Около десяти лет назад я впервые на собственном опыте испытала, что такое гайморит. Обе носовые пазухи были закрыты. Врач предложил делать прокалывание. Я согласилась, потому что другого выбора у меня не было: **от адских головных болей я потеряла покой и сон.** Проколы мне делали неоднократно, но насморк начался снова. Я уже знала, чем это для меня может закончиться, и снова обратилась к врачу. Сделали снимок. В одной из носовых пазух обнаружили затемнение. Диагноз — гайморит. Опять предложили делать прокол. Но я прекрасно помнила тот ужас, который мне довелось испытать после этой процедуры, и решила попробовать средства народной медицины. Врач только взглянул на меня с усмешкой и сказал: "Ничего, все равно рано или поздно придешь к нам".

Я нашла лечение, которое мне помогло. Процедура, конечно, не из приятных. Но все равно лучше, чем проколы. На третий день после начала лечения из носовых пазух стал выходить гной, а насморк исчез. Делала я так. Растворяла в стакане кипяченой воды 1/2 ч. ложки соли экстра, щепотку соды, 3 капли йода, 3 ч. ложки настойки календулы или эвкалипта (можно купить в аптеке). Два раза в день поочередно то одной, то другой ноздрей из ладони втягивала этот раствор, то есть таким образом промывала пазухи. Затем освобождала ноздрю от лишней жидкости, свободную ноздрю при этом зажимала. Сразу после этой процедуры переходила к другой. Заранее в пропорции 1:1 смешивала сок алоэ и мед и нагревала мешочек с солью. Затем в алоэ и меде смачивала тонкие полоски бинта, делала из них жгутики и вкладывала их в обе ноздри. Мешочек с солью при этом прикладывала к затылку на 10 минут. Затем бинты из носа и мешочек с солью убирала. Ни в коем случае сразу после процедуры нельзя выходить на улицу. Терпения вам и здоровья!

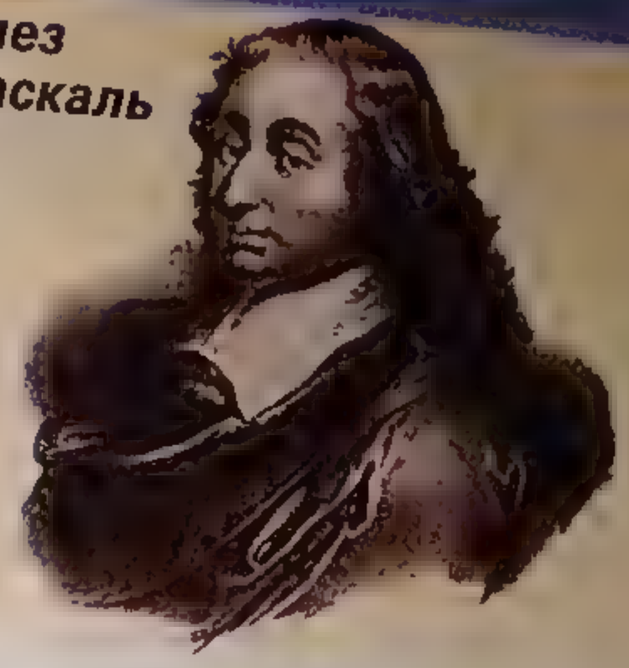
Светлана Федоровна Захаренкова, ул. Ватутина, д. 4, кв. 47, г. Североуральск, Свердловская обл.

"Домашний доктор":

Рецепт Светланы Федоровны хороший, безопасный, но трудоемкий. Его лечебный эффект объясняется тем, что соль, сода, йод в сочетании с календулой или эвкалиптом оказывают противовоспалительное, противомикробное действие. Соль и сода к тому же вытягивают гной, а алоэ и мед рассасывают рубцы и спайки.

Знаете ли вы...

Блез Паскаль



...кто придумал шприц

В 1647 году Блез Паскаль сделал два важнейших изобретения — гидравлический пресс и шприц. Но широко применяться последний стал только в 1843 году, когда шотландский врач Александр Вуд впервые использовал шприц, мало отличавшийся от того, который придумал Паскаль. Одновременно с ним француз Шарль-Габриэль Праваз выдвинул предположение о возможности введения лекарственных средств в организм при помощи сжатого воздуха. Продолжая исследования, Вуд и Праваз в 1853 году изобрели шприц и иглу для внутривенных и внутримышечных инъекций.

Пришлите письмо

Вам удалось справиться с болезнью даже тогда, когда врачи оказались бессильны? Напишите об этом в редакцию журнала "Домашний доктор", расскажите свою историю. Пожалуйста, не забудьте заполнить купон на с. 31.

В этом номере:

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА
"Чесночная настойка вылечила мою аорту" 19

ЭНДОКРИННАЯ СИСТЕМА
Испытание для щитовидки 2
"После выхода на пенсию моя жизнь только началась" 4
"Грецкие орехи и фейхоа от узлового зоба" 5
"Лакомство для щитовидки" 5

ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА
"На собственном опыте испытала, что такое гайморит" 29

ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА
Летние неприятности 16
"Помидоры и мед спасли меня от операции" 18
"Лишний вес таял прямо на глазах" 18

ОРГАНЫ ЗРЕНИЯ
"Я давно читаю без очков" 28

КОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
"Мои руки были похожи на лапы ящерицы, и это в восемнадцать лет!" (экзема) 6

ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ
"От отложения солей поможет сельдерей" 8
"Всю жизнь я хромала, но никогда не падала духом" 24
"Коксартроз — болезнь коварная" 25
"У меня появился шанс избежать операции" (межпозвоночная грыжа) 28

МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА
"Народными средствами лечусь давно" 9

ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
Многоликий эндометриоз 10
"Принимала калину с медом. Итог — миома рассосалась" 12

ДЕТСКИЕ ПРОБЛЕМЫ
"Любовью, нежностью, заботой ребенка нельзя избаловать" 14

Дорогие читатели!

Вам, вашим близким или знакомым удалось победить болезнь с помощью рецептов народной медицины?

Напишите об этом в редакцию "Домашнего доктора". Расскажите свою историю, поделитесь опытом: ваш совет для кого-то может стать спасением.

Кроме того, если у вас есть проблемы, связанные с вашим физическим или душевным состоянием, и вы не знаете, к кому обратиться за советом, пишите в "Домашний доктор". Наши эксперты или читатели постараются вам помочь.

Отправляя письмо в редакцию, по возможности приложите к нему свою фотографию.

Лучшие рецепты здоровья будут опубликованы в сентябре в новом журнале "Домашний доктор". Все авторы опубликованных писем получат по 300 рублей.

Авторы писем, которые первыми откликнулись на наш призыв, получают по 500 рублей.

Агаева С. С., г. Москва; **Аксенова С. С.**, г. Уссурийск; **Ахметова Э. Г.**, г. Набережные Челны; **Вавилин Н. И.**, ст. Романовская; **Головлева Л. К.**, г. Йошкар-Ола; **Демина Л. А.**, пос. Краснообск; **Захаренкова С. Ф.**, г. Североуральск; **Иванова О. В.**, г. Тверь; **Ковецкая Н. В.**, г. Москва; **Коровина О.**, г. Кропоткин; **Москаленко А. Г.**, г. Минск; **Некрасова Е. Л.**, г. Коломна; **Продченко Н. А.**, г. Старый Оскол; **Тарасова Т.**, г. Саратов; **Чикалова Н. А.**, г. Новочеркасск; **Валентина**, Краснодарский край; **Евгения**, Свердловская обл.; **Лена**, Ростовская обл.; **Людмила Демьяновна**, п/о "Горловка"; **Ольга Александровна**, г. Белебей.

Всем остальным читателям, письма которых опубликованы в этом номере, в благодарность мы отправляем по 300 рублей.

Большакова Г. М., г. Казань; **Буравлева Л.**, г. Мытищи; **Грекова М. В.**, г. Барнаул; **Казанцева С. Ю.**, г. Ставрополь; **Малышева Т. А.**, пос. Верхняя Троица; **Мартынова М. В.**, г. Ливны; **Миронова Н.**, г. Череповец; **Прокопченко Е. Н.**, Тверская обл.; **Соболевская Е. М.**, г. Кострома; **Наталья Степановна**, г. Рыбинск; **Светлана Дорофеевна**, г. Москва.

Юлии Титковой из г. Воронежа и ее семье, фотография которой опубликована на обложке нашего журнала, мы дарим тонометр UA-668 с аптечкой от компании A&D RUS.

Хотите и вы увидеть свою семью на обложке журнала "Домашний доктор"? Заполните и пришлите нам купон на с. 31. Мы приедем к вам с подарком.

Телефон редакции: (495) 787-33-65

Внимание! Прежде чем применять какой-либо из опубликованных рецептов, а также воспользоваться рекламируемыми лекарственными средствами, медицинскими услугами, в том числе методами лечения и медицинской техникой, проконсультируйтесь у лечащего врача. Редакция журнала и ЗАО "Издательский дом "Бурда" не несут ответственности за качество и эффективность предлагаемых лекарственных средств, медицинских услуг, в том числе методов лечения и медицинской техники.

...ИЯ
...без очков
...БЛЕМЫ
...и похожи на ла-
...и это в восем-
..." (экзема) 6
...ВИГАТЕЛЬНЫЙ
...жения солей поможет 8
...рей"
...жизнь я хромала, но 24
...когда не падала духом"
"Коксартроз — болезнь 25
коварная"
"У меня появился шанс
избежать операции"
(межпозвоночная грыжа) 28
МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА
"Народными средствами 9
лечусь давно"
ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
Многоликий эндометриоз 10
"Принимала калину с медом.
Итог — миома рассосалась" 12
ДЕТСКИЕ ПРОБЛЕМЫ
"Любовью, нежностью, забо-
той ребенка нельзя избало- 14
вать"

Внимание! Прежде чем применять какой-либо из опубликованных рецептов, а также воспользоваться рекламируемыми лекарственными средствами, медицинскими услугами, в том числе методами лечения и медицинской техникой, проконсультируйтесь у лечащего врача. Редакция журнала и ЗАО "Издательский дом "Бурда" не несут ответственности за качество и эффективность предлагаемых лекарственных средств, медицинских услуг, в том числе методов лечения и медицинской техники.

Г., г. ...
лин Н. И., ...
влева Л. К., г. Ибо...
на Л. А., пос. Красноб...
ренкова С. Ф., г. Североурал...
Иванова О. В., г. Тверь; **Ковецкая Н. В.**, г. Москва; **Коровина О.**, г. Кропоткин; **Москаленко А. Г.**, г. Минск; **Некрасова Е. Л.**, г. Коломна; **Продченко Н. А.**, г. Старый Оскол; **Тарасова Т.**, г. Саратов; **Чикалова Н. А.**, г. Новочеркасск; **Валентина**, Краснодарский край; **Евгения**, Свердловская обл.; **Лена**, пос. Вер...
М. В., г. Ливн...
г. Череповец; **Прок...**
Тверская обл.; **Соболевская Е. М.**, г. Кострома; **Наталья Степановна**, г. Рыбинск; **Светлана Дорофеевна**, г. Москва.

Юлии Титковой из г. Воронежа и ее семье, фотография которой опубликована на обложке нашего журнала, мы дарим тонометр UA-668 с аптечкой от компании A&D RUS.

Хотите и вы увидеть свою семью на обложке журнала "Домашний доктор"? Заполните и пришлите нам купон на с. 31. Мы приедем к вам с подарком.

Телефон редакции: (495) 787-33-65

Купон

ЗАПОЛНИТЕ КУПОН

Отправляя письмо в редакцию, обязательно заполните этот купон, при желании приложите к нему свою фотографию и вышлите в редакцию по адресу: 127521, г. Москва, а/я 80, "Домашний доктор". Или пришлите рецепты здоровья, фото и данные, указанные в купоне, по электронному адресу: dd@burda.ru

Каждый читатель, письмо которого будет опубликовано в одном из номеров "Домашнего доктора", в благодарность получит 300 рублей почтовым переводом.

Убедительная просьба заполнить купон печатными буквами.

Укажите рубрику

1

2

3

Укажите тему письма

Если вы хотите ответить читателю, укажите

номер журнала | страница | ФИО читателя | название письма

Фамилия | **Имя** | **Отчество**

Дата рождения

число | месяц | год

Серия и номер паспорта

Кем и когда выдан паспорт

число | месяц | год

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс | **Область**

Населенный пункт | **Улица**

№ дома | **№ корпуса** | **№ квартиры**

Я согласен/согласна, чтобы мой адрес был опубликован в "Домашнем докторе"

Да

7/2007

Настоящим заявляю о своем согласии на хранение, обработку и передачу моих персональных данных ЗАО "Бурда" третьим лицам. Кроме того, я согласен(-сна) получать рекламу, [illegible]

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Анкета

7/2007

Уважаемые читатели!
Предлагаем ответить на вопросы анкеты. Ваше участие поможет сделать "Домашний доктор" более интересным и познавательным!

1. Ваш возраст? ___ *лет*

2. Где вы живете?
- ☐ *Краевой/областной центр*
- ☐ *Город*
- ☐ *Село/деревня*

3. Как часто вы лечитесь с помощью народной медицины?
- ☐ *Регулярно*
- ☐ *Иногда*
- ☐ *Очень редко*

4. Какие рубрики показались вам наиболее интересными?

5. Какой материал вызвал у вас наибольший интерес? Почему?

6. Какие высказывания о "ДД", по вашему мнению, справедливы?

	полностью согласна/ен	частично согласна/ен	не согласна/ен
— В "ДД" легко ориентироваться.	☐	☐	☐
— Журнал очень полезный и практичный.	☐	☐	☐
— Рецепты здоровья от читателей интересные.	☐	☐	☐
— Эксперты в журнале компетентны.	☐	☐	☐
— У меня возникло желание поделиться своим опытом народной медицины в журнале.	☐	☐	☐
— Колонки с познавательной информацией от редакции интересны.	☐	☐	☐

7. Что вас больше всего привлекает в журнале?
- ☐ *Письма читателей*
- ☐ *Советы и рекомендации врачей*
- ☐ *И то и другое*

8. О чем бы вы еще хотели узнать из журнала? Какие бы темы добавили?

9. Кого бы вы хотели видеть на обложке журнала "Домашний доктор"?
- ☐ *Семью*
- ☐ *Женщину с ребенком*
- ☐ *Женщину*

Присылайте анкету по адресу: 127521, г. Москва, а/я 80, "Домашний доктор"

Реклама ООО "Русфинанс" 127055 Москва ул.Новослободская, 23 ОГРН 1027739094525 • Стоимость займа 2,87% в мес.

У Вас есть возможность получить займ наличными до

30 000 р.

ВПЕРВЫЕ В РОССИИ

НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА!

Займ ZARPLATA+ — это просто, быстро и так практично!

Ежемесячный платеж от 560 рублей в месяц!*

Преимущества займа

- ☑ **Вы БЫСТРО получаете Ваши деньги.**
  Мы быстро сообщим Вам решение о выдаче займа по телефону и вышлем Вам заявление на дом.
- ☑ **Вы выполняете МИНИМУМ формальностей.**
  Для заполнения Вашего заявления Вам достаточно несколько минут. Вам не нужны поручители.
- ☑ **Вы СВОБОДНО распоряжаетесь деньгами.**
  Телевизор, бытовая техника, ремонт в доме, расходы на обучение. Вы тратите Ваши деньги так, как Вам хочется.
- ☑ **Вы живете более КОМФОРТНО.**
  Вы сразу можете купить то, что Вам необходимо, не откладывая покупку на потом.
- ☑ **Вы погашаете МАЛЕНЬКИМИ суммами.**
  Вы заранее планируете Ваш бюджет.
- ☑ **Займ предоставляется ООО «Русфинанс»,**
  компанией крупнейшей европейской группы Сосьете Женераль

Примеры займов со сроком погашения 12 месяцев:*

Если Вам необходимо	5000 р.	10 000 р.	20 000 р.	30 000 р
Вы выплачиваете:	560 руб/мес.	1 120 руб/мес.	2 240 руб/мес.	3 360 руб/мес

Для получения займа Вы можете выбрать один из способов:

1. СПОСОБ Позвоните по телефону:

(495) 514-05-05

Назовите код 72Ж65

РУСФИНАНС
ГРУППА СОСЬЕТЕ ЖЕНЕРАЛЬ

За дополнительной информацией Вы можете обращаться на сайт: www.RusFinance.ru

С.-Петербург	(812) 441-34-76
Екатеринбург	(343) 379-35-50
Казань	(843) 570-66-46
Новосибирск	(383) 227-64-94
Н.Новгород	(8312) 75-86-16
Самара	(846) 276-44-42

СОВЕТ: Если Вы живете в другом городе, звоните по любому из указанных номеров.

2. СПОСОБ Заполните и отправьте прилагаемую заявку по адресу: 111396, Москва, а/я 6, ООО «РУСФИНАНС»

ЗАЯВКА НА ПОЛУЧЕНИЕ ДОКУМЕНТОВ, БЕСПЛАТНО И КОНФИДЕНЦИАЛЬНО Заполните и отправьте прилагаемую заявку по адресу: 111396, Москва, а/я 6, ООО «РУСФИНАНС»

☐ **ДА,** я хочу получить бесплатно информацию о займе ZARPLATA+, а также заявление на получение займа. Код акции 72Ж65

ФАМИЛИЯ:
ИМЯ:
ОТЧЕСТВО:
ПОЛ: ☐ М ☐ Ж ДАТА РОЖДЕНИЯ (ЧИСЛО, МЕСЯЦ, ГОД):
ПОЧТОВЫЙ АДРЕС:
ГОРОД:

ОБЛАСТЬ/КРАЙ:
АДРЕС:
НОМЕР ДОМА: КОРПУС: СТРОЕНИЕ: КВАРТИРА:
НОМЕР ТЕЛЕФОНА: КОД: НОМЕР:
E-MAIL:
ПРОФЕССИЯ:

Предложение действительно для граждан России от 23 лет

Реклама ООО "Русфинанс" 127055 Москва ул.Новослободская, 23 ОГРН 1027739094525 * Стоимость займа 2,87% в мес.

ЭКСКЛЮЗИВ ГОВОРЯЩИЙ ТЕЛЕФОН

Отправь код на номер 4447

0000522 Агрессивный. У меня нервы-то не резиновые - а ну отвечай на звонок ЖИВОТНОЕ!
0000526 Телефон-параноик. Мне кажется, что кто-то постоянно звонит!..(подозрительно)
0000521 Нежный. Солнышко, очень хочу услышать твой голос – поговори же со мной!..
0000525 Телефон бредит. Вам звонят камикадзе вселенной.. (несет полный бред:)
0000524 Депрессивный телефон. Всё плохо - опять кто-то звонит.. (ноет)
0000523 Телефон под допингом. Меня от звонка так колбасит!..

АЙ-ФРИ ЗВОНКИ

Реалтоны всех форматов

ЛУЧШИЕ ЗВОНКИ

Отправь код на номер 4446

88835364 **R'n'B-звонок.** ЗвОнют, зво-зво-звонют - трубку возьми! (прикольный хип-хоп ритм + скрэтч:)
88837533 **Будильник-Ужастик.** Звенит звонок! Пора в школу, дружочек. Ха-ха-ха-ха! (зловещий смех)
88837743 Это твой телефон говорит, эй, хозяин, тебе кто-то звонит, и потом чтобы не говорил…
88834998 **Телефон-ребенок.** Не вытащишь телефон из кармана - Напишу!!! (детским голосом)
88834820 Звонок от президента. У нас тут демократия - так что взяли и ответили на звонок!
88835009 **Звонок от мамы.** Это я – твоя мамуся звоню! Вся я извелася - прямо не могу!
88837457 Это хтой-то? Это гдей-то? Это чавой-то? (голосом глухой бабульки)
88837547 **Будильник.** Быстро вставай на работу. Пора бабки зарабатывать!
88834968 **Блатофон.** Хозяин, в натуре, давай отвечай...(в стиле шансона:)
88834922 **Любимый звонит.** Любимая моя, возьми трубку!
88835356 **СМС-Граната..** СМС летит! Зззззз-БУМ!

88837513 Пение птиц
88837518 Мяуканье кошки
88837488 Смех бешеной коровы
88837416 Древний телефонный аппарат
88835271 Робот. Вам звонят (киберголосом)
88835274 О соле мио! (фальшивым голосом!)
88835324 **Рация..** Первый-первый ответь второму, прием!

Скулящий телефон. Хозяин, трубочку возьми... 88835210
Я СМСка - я прислалась..(печальным голосом). 88835245
Тлубку вазьми! Пабазалить нада!. **Шепелявый** 88835711
Дэвущька с красывый попка, трубку вазмы! 88835781
Милая, это я - очень соскучился! 88835613
Рыбо мОе, тебе сообщение 88835655
Crazy Лезгинка (ремикс) 88834859

Хочешь услышать, как звучат голосовые звонки - набери 0878
Убедись, что твой телефон поддерживает звонки

АЙ-ФРИ МЕЛОДИИ/MP3

Для заказа реалтона/Mp3 замени X на 5 и отправь код на номер 4448

В коде мелодии замени x на:
1-для заказа моно-мелодии Nokia или Samsung,
2-для моно-мелодии Siemens,
3-для моно-мелодии SonyEricsson,
4-для полифонической мелодии
для телефонов, поддерживающих загрузку мелодии через WAP,
и отправь код на номер 4446

НОВИНКИ

Джаная. **Лигалайз** X3876904
Фонари **Город 312** X3876894
Почему же **DJ Дождик** X3876887
Знаешь ли ты **МакSим** X3876974
Капали слезы **Жуков Сергей** X3876893
Стань для меня. **Билан Дима** X3876973
Фильм не о любви **Дайнеко Виктория** X3876961
Зеленоглазое такси (remix) **Global Deejays** X3876[illegible]

МОБИЛЬНЫЙ ХИТ-ПАРАД

X3876980 **Максим.** Отпускаю
X3876737 **Бьянка.** Были танцы
X3876720 **Город 312.** Останусь
X3876735 **DJ Дождик.** Я ненавижу
X3876736 **Лигалайз.** Будущие мамы
X3876733 **X-Mode.** В мире животных
X3876729 **T/c "Кадетство".** Ранетки
X3876967 **Терлеева Елена.** Солнце
X3876707 **Айдамир Мугу.** Черные глаза
X3876966 **Бьянка.** Несчастливая любовь
X3876732 **Тальков Игорь.** Летний дождь
X3876983 **Серега.** Миллион долларов США
X3876722 **T/c "Не родись красивой".** Вижу тебя
X3876921 **Н.Задорожная из т/с "Клуб".** Зачем топтать мою любовь

НАШИ ФИЛЬМЫ

Я нарисую любовь. **К/ф "Любовь-Морковь" К. Орбакайте** X38[illegible]
Lessons with no children. **К/ф "Мертвые дочери"** X3876939
А напоследок я скажу. **К/ф "Жестокий романс"** X3876[illegible]
Госпожа удача. **К/ф "Белое солнце пустыни"** X3877[illegible]
Позвони мне, позвони. **К/ф "Карнавал"** X3876[illegible]
Вальс. **"Мой ласковый и нежный зверь"** X3876743
Судьба (основная тема). **"Бумер-2"** X3876750
Чудесная страна. **К/ф "Жмурки"** X3876937
Вне зоны доступа. **"Питер ФМ"** X3876738
(dance version). **К/ф "Жара"** X3876767
Осень. **К/ф "Жара" Баста.** X3876935
Тема дороги. **"Бумер"** X3876746
Мобильник. **"Бумер"** X3876740
К/ф "Граффити" X3876945

Второй MP3 В ПОДАРОК!

ШАНСОН

X8661171 Мурка
X8661546 **Дюмин А..** Пацаны
X8662992 **Бутырка.** Слёзы осени
X8661509 **Круг Михаил.** Кольщик
X8661389 **Бутырка.** Запахло весной
X8661846 **Бутырка.** Не крутите глобус
X8661503 **Наговицын Сергей.** Белый снег
X8661471 **Круг Михаил.** Владимирский централ

ЗАРУБЕЖНЫЕ ХИТЫ

Et si Tu N'existais Pas (Monster DJ's mix). **Joe Dassin** X3876796
Leva's Polka DJ Slon rmx. **Loituma** X3876794
Smooth Criminal. **Michael Jackson** X3876909
Every Single Day. **Benassi Bros** X3876779
Satisfaction. **Benny Benassi** X3876789
I Like It. **Narcotic Thrust** X3876776
Freak On A Leash. **Korn** X3876944
Kylie. **Akcent** X3876771

РУССКИЕ ХИТЫ

X3876825 **Звери.** Танцуй
X3876925 **Массква.** Разные
X3876827 **"Бумер 2".** Свобода
X3876799 **Серега.** Черный бумер
X3876995 **Челси.** Самая любимая
X3876912 **Сказка.** Куришь в окошко
X3876994 **Серега.** Возле дома твоего
X3876951 **Фактор 2.** Ты осталась одна
X3876803 **Дыши.** Взгляни на небо (Дыши)
X3877004 **Билан Дима.** Так устроен этот мир (Never...)
X3876952 **Дайнеко Виктория.** Я просто сразу от тебя уйду

ПОПУЛЯРНЫЕ

Песня Коня. **М/ф "Алеша Попович и Тугарин Змей"** X3876830
Песенка Мамонтенка. **М/ф "Мама для мамонтенка"** X3876829
Основная тема. **М/ф "Ледниковый период 2"** X3876833
Кабы не было зимы. **М/ф "Простоквашино"** X3876855
Dus Bahane. **Индийская народная музыка** X3876858
Давай за. . (Любэ). **T/c "Спецназ"** X3876915
Юность в сапогах. **T/c "Солдаты"** X3876949
Три белых коня. **К/ф "Чародеи"** X3876847
Лунная соната. **Бетховен** X3876846
Щелкунчик. **Чайковский** X3876852
Фламенко. **Дидюля** X3876859

АЙ-ФРИ МЕЛОДИИ

Отправь код на номер 4446

Внимание! В коде мелодии обязательно замените X на цифру:
1 для монофонии Nokia или Samsung, 2 для монофонии Siemens, 3 для монофонии SonyEricsson, 4 для полифонии Nokia, Siemens, SonyEricsson, Panasonic, Alcatel, Motorola, LG, Philips, Pantech, Sagem MyX и прочих, поддерживающих загрузку мелодий через WAP

НОВИНКИ

Relax, take it easy. **Mika** X6968736
Say it right. **Nelly Furtado** X6968750
Beautiful Liar **Beyonce/Shakira** X6968758
Hips Don't Lie. **Shakira feat Wyclef Jean** X6968677
What goes around comes.. . **Justin Timberlake** X6968719
Wait a minute. **Pussycat Dolls feat Timbaland** X6968712
Клубная зона. **Карина/Доминик Джокер** X6968689
В небо (из к/ф "Параграф 78"). **Слава** X6968764
Sexyback. **Justin TimBerlake** X6968686
Glamourous. **Fergie/Ludacris** X6968728
Proper education. **Eric Prydz** X6968751
Chori Chori. **Arash/Aneela** X6968684
Цветок и нож. **Виа Гра** X6968701
Girlfriend. **Avril Lavigne** X6968753
Fergalicious. **Fergie** X6968711
Grace Kelly. **Mika** X6968743
Жизнь. **Лигалайз** X6968693
Я лечу. **Валерия** X6968698
Jump. **Madonna** X6968688

РЕКОМЕНДУЕМ

X6968598 **Usher.** Yeah!
X6968594 **Madonna.** Sorry
X6968583 **50 Cent.** Candy Shop
X6962587 **Shakira.** La Tortura
X6968604 **Eagles.** Hotel California
X6968595 **Europe.** Final Countdown
X6968613 **Enigma.** Return to Innocence
X6968592 **James Last.** Одинокий пастух
X6968717 **Банд'Эрос.** Коламбия пикчерз
X6968610 **Билан Дима.** Never Let You Go
X6968580 **T/c "Бандитский Петербург"**
X6968616 **Шелег Михаил.** За глаза твои карие
X6968715 **Frank Sinatra.** Strangers In The Night

НАШИ ХИТЫ

Малинки. **Дискотека Авария/Фриске** X6968670
Это была любовь. **Билан Дима** X6968671
Белые розы. **Ласковый май** X6968664
Пошлю его на... **Лолита** X6968665
Нежность. **МакSим** X6968668
Маки. **Чили** X6968727
Лето. **Чили** X6968766

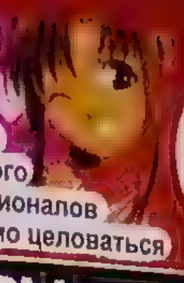
ЗАРУБЕЖНЫЕ ФИЛЬМЫ

X6968657 James Bond 007
X6968628 **"Профессионал"**
X6968635 **"Mortal Kombat"**
X6968629 **"Красотка".** Pretty woman
X6968641 **"Мадагаскар".** I Like To Move It
X6968655 **Розовая Пантера.** Pink Panther (Remix)
X6968634 **"9 1/2 недель".** You can leave your hat on

ВСЕ О ЛЮБВИ

Отправляй код на 4446

6092 Признайся в любви по-особому
6689 Узнай, как влюбить в себя любого
6775 Любовные секреты от профессионалов
6674 Научись страстно и незабываемо целоваться



i-FREE

АЙ-ФРИ JAVA-ИГРЫ

Отправь код на номер 4449

все демоигры БЕСПЛАТНО НА WAP.I-FREE.RU или отправь 598 на 4446

НАСТОЯЩИЙ БИЛЛИАРД 2007

4665868

Qplaze® представляет Вашему вниманию самый реалистичный бильярд для мобильных телефонов

ПРИЗРАЧНЫЙ ГОНЩИК

4665869

Ангел Мести вернулся чтобы покарать обидчиков. Мобильная реинкарнация мистического боевика "Призрачный Гонщик" ©Hands On

ТОМ И ДЖЕРИ: БИТВА ПОМИДОРАМИ

4665870

На протяжении сумасшедших уровней мышонок Джерри вместе со своим племянником Ниблсом опустошают холодильник.

КАРЛИК НОС

4665866

Платформенный квест, созданный по мотивам полнометражного анимационного фильма.

ЧМ ПО ХОККЕЮ 2007 (МОСКВА-МЫТИЩИ)

4665872

Начался чемпионат мира по хоккею 2007. Задача - выбрать команду и доказать, что именно она достойна титула чемпиона!

ШРЕК 2: ПРИКЛЮЧЕНИЯ КОТА В САПОГАХ

4665873

Герои мультфильма "Шрэк-2" снова в беде. И на помощь им придет убийца со стальным взглядом и мастерством Зорро – Кот в Сапогах.

ЧЕРВИ 2

4665865

В новой версии Червей еще больше разнообразного оружия, до 9 червей на экране, мультиплеер на четырех игроков, обучающий режим и классические баталии

НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ СОНИКА

4665867

Стремительные приключения Соника в новом стиле. Соник должен прыгать по платформам и добраться до цели.

ЧЕРВИ 3 - [illegible]

4665874

Сражайся против многочисленных и вооруженных противников на протяжении множества уровней, пользуясь новыми возможностями суперагента

ЭПОХА ИМПЕРИЙ II. DELUXE

4665875

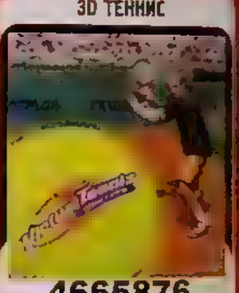
Еще больше приключений! В этой игре собрано только самое интересное: 2 новые цивилизации, новые карты, новые еще более интересные миссии.

ТАИНСТВЕННЫЕ ПУТИ 3D

4665871

Сложная конструкция, словно фантазия неизвестного художника, висящая среди звезд, в глубоком космосе...

3D ТЕННИС



4665876

Виртуальный теннис — это одна из наиболее достойных спортивных игр в истории игровой индустрии. Используйте два режима — Arcade и World Circuit.

ПОЛУЧИ В ПОДАРОК самый полный каталог лучших игр и слайд-шоу. Отправь 559 на 4443

Убедись, поддерживает ли игру твой телефон на wap.i-free.ru. Даже если ты запажешь игру, которая не подходит к твоему телефону, ты сможешь бесплатно выбрать любую другую игру.

АЙ-ФРИ ТЕМЫ

Отправь код на номер 4448

Твой телефон будет в твоем стиле. Фон, значки, индикаторы и окна станут такими, какими ты их захочешь увидеть.

00319304 | 00319303 | 00319305 | 00319306

вторая тема в подарок!

АЙ-ФРИ КАРТИНКИ

A - анимация

Отправь код на номер 4446

88763637 | 88763692 | 88763635 | 88763840 | 88763578

88763751 | 88763771 | 88763816 | 88763641 | 88763798

ЗАКАЖИ КАРТИНКУ - ПОЛУЧИ ВТОРУЮ В ПОДАРОК!

Для заказа поли мелодий, MP3, картинок, доступа в каталог необходимо иметь возможность Вап-доступа в Интернет который оплачивается дополнительно согласно вашему тарифному плану. **Чтобы настроить ВАП, звоните с мобильного на номер 07242. Стоимость запроса на номер 4443** составляет $0,15, на **4444** - $0,30, на **4445** - $0,60, на **4446** - $0,99 (аб. МегаФон -27 руб., аб. МТС-29 руб., Билайн -30 руб.), на **4447**-$ 1,3, на **4448** - $2 (аб. МегаФон -90 руб., аб. МТС-58 руб., Билайн -59 руб.), на **4449** - $3 (аб. МегаФон -120 руб., аб. МТС-86 руб., Билайн -93 руб), на **4161** - $4,75 (аб. Мегафон -143 руб., аб. МТС-137 руб., Билайн -144 руб.). по курсу ЦБ Рф без учета НДС. **Отправляя заказ, вы даете согласие на получение дополнительной информации об услугах Ай-фри.** Подробная инструкция, стоимость услуг, информация о лицензиях, список поддерживаемых моделей и полный каталог - на www.i-free.ru или wap.i-free.ru. **Служба поддержки:** support@i-free.ru, Россия: **07242 (с моб. тел.).** (495) 740 48 55, (812) 438 16 76, Украина 7(044) 239 23 61. Гарантированный срок действия тарифов и кодировки 3 месяца с момента выхода издания. (c) EMI Music Publishing Ltd. / ЗАО «С.Б.А. Мьюзик Паблишинг», (p) EMI Records Limited, (c) ООО «Музыкальное Издательство Сейнт Олбэнс Мьюзик»

ЭКСКЛЮЗИВ ГОВОРЯЩИЙ ТЕЛЕФОН

Отправь код на номер 4447

0000522 Агрессивный. У меня нервы-то не резиновые - а ну отвечай на звонок ЖИВОТНОЕ!..
0000526 Телефон-параноик. Мне кажется, что кто-то постоянно звонит!..(подозрительно)
0000521 Нежный. Солнышко, очень хочу услышать твой голос – поговори же со мной!..
0000525 Телефон бредит. Вам звонят камикадзе вселенной.. (несет полный бред:)
0000524 Депрессивный телефон. Всё плохо - опять кто-то звонит.. (ноет)
0000523 Телефон под допингом. Меня от звонка так колбасит!..

АЙ-ФРИ ЗВОНКИ

ЛУЧШИЕ ЗВОНКИ

Реалтоны всех форматов

Отправь код на номер 4446

88835364 R'n'B-звонок.. ЗвОнют, зво-зво-звонют - трубку возьми! (прикольный хип-хоп ритм + скрэтч:)
88837533 Будильник-Ужастик. Звенит звонок! Пора в школу, дружочек... Ха-ха-ха-ха! (зловещий смех)
88837743 Это твой телефон говорит, эй, хозяин, тебе кто-то звонит, и потом чтобы не говорил...
88834998 Телефон-ребенок. Не вытащишь телефон из кармана - Написяю!!! (детским голосом)
88834820 Звонок от президента. У нас тут демократия - так что взяли и ответили на звонок!
88835009 Звонок от мамы. Это я – твоя мамуся звоню! Вся я извелася - прямо не могу!
88837457 Это хтой-то? Это гдей-то? Это чавой-то? (голосом глухой бабульки)
88837547 Будильник. Быстро вставай на работу. Пора бабки зарабатывать!
88834968 Блатофон. Хозяин, в натуре, давай отвечай...(в стиле шансона:)
88834922 Любимый звонит. Любимая моя, возьми трубку!
88835356 СМС-Граната.. СМС летит! Зззззз-БУМ!

88837513 Пение птиц
88837518 Мяуканье кошки
88837488 Смех бешеной коровы
88837416 Древний телефонный аппарат
88835271 Робот. Вам звонят (киберголосом)
88835274 О соле мио! (фальшивым голосом!)
88835324 Рация.. Первый-первый ответь второму, прием!

Скулящий телефон. Хозяин, трубочку возьми... 88835210
Я СМСка - я прислалась..(печальным голосом). 88835245
Тлубку вазьми! Пабазалить нада!. Шепелявый 88835711
Дэвущька с красывый попка, трубку вазмы! 88835781
Милая, это я - очень соскучился! 88835613
Рыбо мОе, тебе сообщение 88835655
Crazy Лезгинка (ремикс) 88834859

Хочешь услышать, как звучат голосовые звонки - набери 0878
Убедись, что твой телефон поддерживает звонки

АЙ-ФРИ МЕЛОДИИ/MP3

Для заказа реалтона/Mp3 замени X на 5 и отправь код на номер 4448

В коде мелодии замени x на:
1-для заказа моно-мелодии Nokia или Samsung,
2-для моно-мелодии Siemens,
3-для моно-мелодии SonyEricsson,
4-для полифонической мелодии для телефонов, поддерживающих загрузку мелодий через WAP,

и отправь код на номер 4446

МОБИЛЬНЫЙ ХИТ-ПАРАД

X3876980 Максим. Отпускаю
X3876737 Бьянка. Были танцы
X3876720 Город 312. Останусь
X3876735 DJ Дождик. Я ненавижу
X3876736 Лигалайз. Будущие мамы
X3876733 X-Mode. В мире животных
X3876729 Т/с "Кадетство". Ранетки
X3876967 Терлеева Елена. Солнце
X3876707 Айдамир Мугу. Черные глаза
X3876966 Бьянка. Несчастливая любовь
X3876732 Тальков Игорь. Летний дождь
X3876983 Серега. Миллион долларов США
X3876722 Т/с "Не родись красивой". Вижу тебя
X3876921 Н.Задорожная из т/с "Клуб". Зачем топтать мою любовь

НОВИНКИ

Я нарисую любовь. К/ф "Любовь-Морковь" К. Орбакайте X3876932
Lessons with no children. К/ф "Мертвые дочери" X3876938
А напоследок я скажу. К/ф "Жестокий романс" X3876763
Госпожа удача. К/ф "Белое солнце пустыни" X3876752
Позвони мне, позвони. К/ф "Карнавал" X3876761
Вальс. "Мой ласковый и нежный зверь" X3876743
Судьба (основная тема). "Бумер-2" X3876750
Чудесная страна. К/ф "Жмурки" X3876937
Вне зоны доступа. "Питер ФМ" X3876738
(dance version). К/ф "Жара" X3876767
Осень. К/ф "Жара" Баста X3876935
Тема дороги. "Бумер" X3876746
Мобильник. "Бумер" X3876740
К/ф "Граффити" X3876945

Джаная. Лигалайз X3876904
Фонари. Город 312 X3876894
Почему же. DJ Дождик X3876887
Знаешь ли ты. МакSим X3876974
Капали слезы. Жуков Сергей X3876893
Стань для меня. Билан Дима X3876973
Фильм не о любви. Дайнеко Виктория X3876961
Зеленоглазое такси (remix). Global Deejays X3876927

НАШИ ФИЛЬМЫ

ЗАРУБЕЖНЫЕ ХИТЫ

Et si Tu N'existais Pas (Monster DJ's mix). Joe Dassin X3876796
Leva's Polka DJ Slon rmx. Loituma X3876794
Smooth Criminal. Michael Jackson X3876909
Every Single Day. Benassi Bros X3876779
Satisfaction. Benny Benassi X3876789
I Like It. Narcotic Thrust X3876776
Freak On A Leash. Korn X3876944
Акцент X3876771

Второй MP3 В ПОДАРОК!

ШАНСОН

ВСЕ О ЛЮБВИ

Отправляй код на 4446

6092 Признайся в любви по-
6689 Узнай, как влюбить в с
6775 Любовные секреты от
6674 Научись страстно и нез

АЙ-ФРИ JAVA

все демоигрыБЕСП

НАСТОЯЩИЙ БИЛЛИАРД 2007

4665868

Qplaze® представляет Вашему вниманию самый реалистичный бильярд для мобильных телефонов.

ЧМ ПО ХОККЕЮ 2007 (МОСКВА-МЫТИЩИ)

4665872

Начался чемпионат мира по хоккею 2007. Задача - выбрать команду и доказать, что именно она достойна титула чемпиона!

ШТИРЛИЦ 3 - ОПЕРАЦИЯ УМПУТАЦИЯ

4665874

Сражайся против многочисленных и вооруженных противников на протяжении множества уровней, пользуясь новыми возможностями суперагента.

ПОЛУЧИ В ПО

Убедись, поддерживает ли игру тво к твоему телефону, ты сможешь бе

АЙ-ФРИ ТЕМЫ

Твой телефон будет в твоем ты их захочешь увидеть.

всех форматов

д на номер 4446

ритм + скрэтч:)
(зловещий смех)
говорил...
м голосом)
вонок!
могу!

трубочку возьми... 88835210
альным голосом). 88835245
да!. Шепелявый 88835711
ка, трубку вазмы! 88835781
чень соскучился! 88835613
тебе сообщение 88835655
Лезгинка (ремикс) 88834859
0878

НОВИНКИ

Джаная. Лигалайз X3876904
онари. Город 312 X3876894
му же. DJ Дождик X3876887
шь ли ты. МакSим X3876974
зы. Жуков Сергей X3876893
меня. Билан Дима X3876973
Лайнеко Виктория X3876961
nix). Global Deejays X3876927

НАШИ ФИЛЬМЫ

овь" К. Орбакайте X3876932
"Мертвые дочери" X3876938
Жестокий романс" X3876763
е солнце пустыни" X3876752
ни. К/ф "Карнавал" X3876761
й и нежный зверь" X3876743
ая тема). "Бумер-2" X3876750
рана. К/ф "Жмурки" X3876937
оступа. "Питер ФМ" X3876738
version). К/ф "Жара" X3876767
. К/ф "Жара" Баста. X3876935
ема дороги. "Бумер" X3876746
Мобильник "Бумер" X3876740
К/ф "Граффити" X3876945

ВСЕ О ЛЮБВИ

Отправляй код на 4446

6092 Признайся в любви по-особому
6689 Узнай, как влюбить в себя любого
6775 Любовные секреты от профессионалов
6674 Научись страстно и незабываемо целоваться

i-FREE

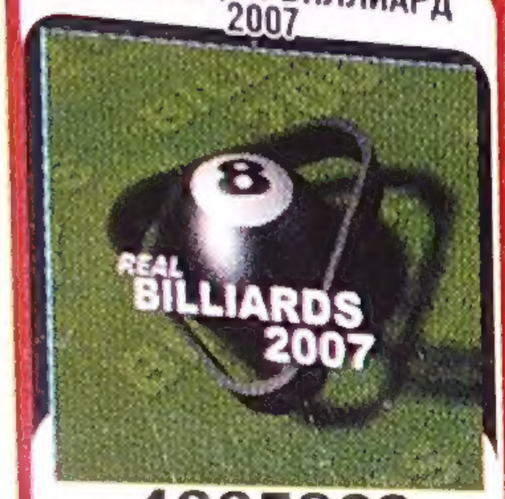
Качество проверено

АЙ-ФРИ JAVA-ИГРЫ

Отправь код на номер 4449

все демоигры БЕСПЛАТНО НА WAP.I-FREE.RU или отправь 598 на 4446

НАСТОЯЩИЙ БИЛЛИАРД 2007



4665868

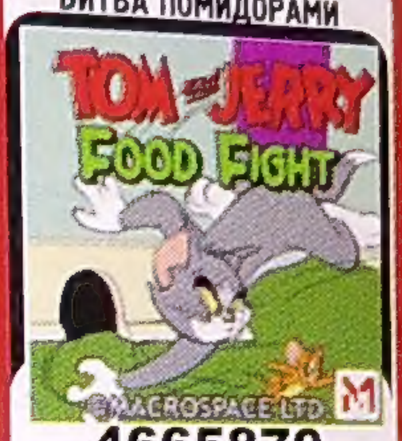
Qplaze® представляет Вашему вниманию самый реалистичный бильярд для мобильных телефонов.

ПРИЗРАЧНЫЙ ГОНЩИК

4665869

Ангел Мести вернулся чтобы покарать обидчиков. Мобильная реинкарнация мистического боевика "Призрачный Гонщик".©Hands On

ТОМ И ДЖЕРИ: БИТВА ПОМИДОРАМИ



4665870

На протяжении сумасшедших уровней мышонок Джерри вместе со своим племянником Нибблсом опустошают холодильник.

КАРЛИК НОС

4665866

Платформенный квест, созданный по мотивам полнометражного анимационного фильма.

ЧМ ПО ХОККЕЮ 2007 (МОСКВА-МЫТИЩИ)

4665872

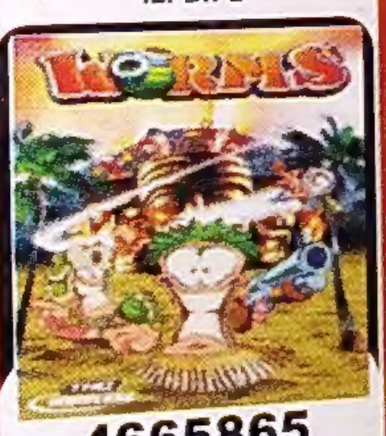
Начался чемпионат мира по хоккею 2007. Задача - выбрать команду и доказать, что именно она достойна титула чемпиона!

ШРЕК 2: ПРИКЛЮЧЕНИЯ КОТА В САПОГАХ

4665873

Герои мультфильма "Шрэк-2" снова в беде. И на помощь им придет убийца со стальным взглядом и мастерством Зорро – Кот в Сапогах.

ЧЕРВИ 2



4665865

В новой версии Червей еще больше разнообразного оружия, до 9 червей на экране, мультиплеер на четырех игроков, обучающий режим и классические баталии.

НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ СОНИКА

4665867

Стремительные приключения Соника в новом стиле. Соник должен прыгать по платформам и добраться до цели.

ШТИРЛИЦ 3 - ОПЕРАЦИЯ УМПУТАЦИЯ

4665874

Сражайся против многочисленных и вооруженных противников на протяжении множества уровней, пользуясь новыми возможностями суперагента.

ЭПОХА ИМПЕРИЙ II. DELUXE

4665875

Еще больше приключений! В этой игре собрано только самое интересное: 2 новые цивилизации, новые карты, новые еще более интересные миссии.

ТАИНСТВЕННЫЕ ПУТИ 3D

4665871

Сложная конструкция, словно фантазия неизвестного художника, висящая среди звезд, в глубоком космосе...

3D ТЕННИС

4665876

Виртуальный теннис — это одна из наиболее достойных спортивных игр в истории игровой индустрии. Используйте два режима — Arcade и World Circuit.

ПОЛУЧИ В ПОДАРОК самый полный каталог лучших игр и слайд-шоу. Отправь 559 на 4443

Убедись, поддерживает ли игру твой телефон на wap.i-free.ru. Даже если ты закажешь игру, которая не подходит к твоему телефону, ты сможешь бесплатно выбрать любую другую игру.

Отправь код на номер 4448

ФРИ ТЕМЫ

фон, значки, индикаторы и окна станут такими, какими

...д на номер 4446

МОБИЛЬНЫЙ ХИТ-ПАРАД

X3876980 Максим. Отпускаю
X3876737 Бьянка. Были танцы
X3876720 Город 312. Останусь
X3876735 DJ Дождик. Я ненавижу
X3876736 Лигалайз. Будущие мамы
X3876733 X-Mode. В мире животных
X3876729 Т/с "Кадетство". Ранетки
X3876967 Терлеева Елена. Солнце
X3876707 Айдамир Мугу. Черные глаза
X3876966 Бьянка. Несчастливая любовь
X3876732 Тальков Игорь. Летний дождь
X3876983 Серега. Миллион долларов США
X3876722 Т/с "Не родись красивой". Вижу тебя
X3876921 Н.Задорожная из т/с "Клуб". Зачем топтать мою любовь

НОВИНКИ

...жаная. Лигалайз X3876904
Фонари. Город 312 X3876894
Почему же. DJ Дождик X3876887
Знаешь ли ты. МакSим X3876974
Капали слезы. Жуков Сергей X3876893
Стань для меня. Билан Дима X3876973
Фильм не о любви. Дайнеко Виктория X3876961
Зеленоглазое такси (remix). Global Deejays X3876927

НАШИ ФИЛЬМЫ

Я нарисую любовь. К/ф "Любовь-Морковь" К. Орбакайте X3876932
Lessons with no children. К/ф "Мертвые дочери" X3876938
А напоследок я скажу. К/ф "Жестокий романс" X3876763
Госпожа удача. К/ф "Белое солнце пустыни" X3876752
Позвони мне, позвони. К/ф "Карнавал" X3876761
Вальс. "Мой ласковый и нежный зверь" X3876743
Судьба (основная тема). "Бумер-2" X3876750
Чудесная страна. К/ф "Жмурки" X3876937
Вне зоны доступа. "Питер ФМ" X3876738
(dance version). К/ф "Жара" X3876767
Осень. К/ф "Жара" Баста. X3876935
Тема дороги. "Бумер" X3876746
Мобильник. "Бумер" X3876740
К/ф "Граффити" X3876945

Второй MP3 В ПОДАРОК!

ШАНСОН

X8661171 Мурка
X8661546 Дюмин А.. Пацаны
X8662992 Бутырка. Слёзы осени
X8661509 Крут Михаил. Кольщик
X8661389 Бутырка. Запахло весной
X8661846 Бутырка. Не крутите глобус
X8661503 Наговицын Сергей. Белый снег
X8661471 Крут Михаил. Владимирский централ

РУССКИЕ ХИТЫ

X3876825 Звери. Танцуй
X3876925 Массква. Разные
X3876827 "Бумер 2". Свобода
X3876799 Серега. Черный бумер
X3876995 Челси. Самая любимая
X3876912 Сказка. Куришь в окошко
X3876994 Серега. Возле дома твоего
X3876951 Фактор 2. Ты осталась одна
X3876803 Дыши. Взгляни на небо (Дыши)
X3877004 Билан Дима. Так устроен этот мир (Never...)
X3876952 Дайнеко Виктория. Я просто сразу от тебя уйду

ЗАРУБЕЖНЫЕ ХИТЫ

Et si Tu N'existais Pas (Monster DJ's mix). Joe Dassin X3876796
Leva's Polka DJ Slon rmx. Loituma X3876794
Smooth Criminal. Michael Jackson X3876909
Every Single Day. Benassi Bros X3876779
Satisfaction. Benny Benassi X3876789
I Like It. Narcotic Thrust X3876776
Freak On A Leash. Korn X3876944
Kylie. Akcent X3876771

ПОПУЛЯРНЫЕ

Песня Коня. М/ф "Алеша Попович и Тугарин Змей" X3876830
Песенка Мамонтенка. М/ф "Мама для мамонтенка" X3876829
Основная тема. М/ф "Ледниковый период 2" X3876833
Кабы не было зимы. М/ф "Простоквашино" X3876855
Dus Bahane. Индийская народная музыка X3876858
Давай за... (Любэ). Т/с "Спецназ" X3876915
Юность в сапогах. Т/с "Солдаты" X3876949
Три белых коня. К/ф "Чародеи" X3876847
Лунная соната. Бетховен X3876846
Щелкунчик. Чайковский X3876852
Фламенко. Дидюля X3876859

АЙ-ФРИ МЕЛОДИИ

Отправь код на номер 4446

Внимание! В коде мелодии обязательно замените X на цифру: 1 для монофонии Nokia или Samsung, 2 для монофонии Siemens, 3 для монофонии SonyEricsson, 4 для полифонии Nokia, Siemens, SonyEricsson, Panasonic, Alcatel, Motorola, LG, Philips, Pantech, Sagem MyX и прочих, поддерживающих загрузку мелодий через WAP.

РЕКОМЕНДУЕМ

X6968598 Usher. Yeah!
X6968594 Madonna. Sorry
X6968583 50 Cent. Candy Shop
X6968587 Shakira. La Tortura
X6968604 Eagles. Hotel California
X6968595 Europe. Final Countdown
X6968613 Enigma. Return to Innocence
X6968592 James Last. Одинокий пастух
X6968717 Банд'Эрос. Коламбия пикчерз
X6968610 Билан Дима. Never Let You Go
X6968580 Т/с "Бандитский Петербург"
X6968616 Шелег Михаил. За глаза твои карие
X6968715 Frank Sinatra. Strangers In The Night

ЗАРУБЕЖНЫЕ ФИЛЬМЫ

X6968657 James Bond 007
X6968638 "Профессионал"
X6968635 "Mortal Kombat"
X6968629 "Красотка". Pretty woman
X6968641 "Мадагаскар". I Like To Move It
X6968655 Розовая Пантера. Pink Panther (Remix)
X6968634 "9 1/2 недель". You can leave your hat on

НОВИНКИ

Relax, take it easy. Mika X6968736
Say it right. Nelly Furtado X6968750
Beautiful Liar. Beyonce/Shakira X6968758
Hips Don't Lie. Shakira feat Wyclef Jean X6968677
What goes around comes.... Justin Timberlake X6968719
Wait a minute. Pussycat Dolls feat Timbaland X6968712
Клубная зона. Карина/Доминик Джокер X6968689
В небо (из к/ф "Параграф 78"). Слава X6968764
Sexyback. Justin TimBerlake X6968686
Glamourous. Fergie/Ludacris X6968728
Proper education. Eric Prydz X6968751
Chori Chori. Arash/Aneela X6968684
Цветок и нож. Виа Гра X6968701
Girlfriend. Avril Lavigne X6968753
Fergalicious. Fergie X6968711
Grace Kelly. Mika X6968743
Жизнь. Лигалайз X6968693
Я лечу. Валерия X6968698
Jump. Madonna X6968688

НАШИ ХИТЫ

Малинки. Дискотека Авария/Фриске X6968670
Это была любовь. Билан Дима X6968671
Белые розы. Ласковый май X6968664
Пошлю его на... Лолита X6968665
Нежность. МакSим X6968668
Маки. Чили X6968727
Лето. Чили X6968766

4665872
Начался чемпионат мира по хоккею 2007. Задача - выбрать команду и доказать, что именно она достойна титула чемпиона!

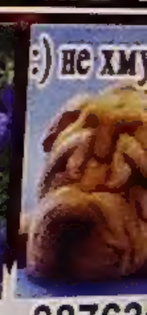
ШТИРЛИЦ 3 - ОПЕРАЦИЯ УМПУТАЦИЯ
STIRLITZ III
4665874
Сражайся против многочисленных и вооруженных противников на протяжении множества уровней, пользуясь новыми возможностями суперагента.

ПОЛУЧИ
Убедись, поддерживает ли игр... к твоему телефону, ты сможе...

АЙ-ФРИ ТЕ...
Твой телефон будет в тв... ты их захочешь увидеть.
OPERATOR
Camera Pinboard
00319304

АЙ-ФРИ КАРТ...
88763637
88763...
88763751
887637...

ЗАКАЖИ КАРТ...
Для заказа поли мелодий, MP3, картинок, д... оплачивается дополнительно согласно вашем... Стоимость запроса на номер 4443 составля... 29 руб., Билайн - 30 руб.), на 4447-$ 1,3, на 4... МегаФон -120 руб., аб.МТС-86 руб., Билайн... стоимость минуты звонка на номера 0836, 087... курсу ЦБ РФ без учета НДС. Отправляя заказ... фри. Подробная инструкция, стоимость услуг... www.i-free.ru или wap.i-free.ru. Служба поддер... Украина (044) 239 23 61. Гарантированный сро... Publishing Ltd. / ЗАО «С.Б.А. Мьюзик Паблишин...



...ожий романс" X3876938
...солнце пустыни" X3876763
...К/ф "Карнавал" X3876752
...и нежный зверь" X3876761
...тема). "Бумер-2" X3876743
...на. К/ф "Жмурки" X3876750
...супа. "Питер ФМ" X3876937
...sion). К/ф "Жара" X3876738
...ф "Жара" Баста. X3876767
...дороги. "Бумер" X3876935
...бильник. "Бумер" X3876746
...К/ф "Граффити" X3876945

ЗАРУБЕЖНЫЕ ХИТЫ

...mix). Joe Dassin X3876796
...lon mx. Loituma X3876794
...Michael Jackson X3876909
...ay. Benassi Bros X3876779
...Benny Benassi X3876789
...Narcotic Thrust X3876776
...On A Leash. Korn X3876944
...Kylie. Akcent X3876771

ПОПУЛЯРНЫЕ

...и Тугарин Змей" X3876830
...ля мамонтенка" X3876829
...овый период 2" X3876833
...Простоквашино" X3876855
...родная музыка X3876858
...). Т/с "Спецназ" X3876915
...Т/с "Солдаты" X3876949
...К/ф "Чародеи" X3876847
...ната. Бетховен X3876846
...ник. Чайковский X3876852
...аменко. Дидюля X3876859

Отправь код на номер 4446

НОВИНКИ

...take it easy. Mika X6968736
...ht. Nelly Furtado X6968750
...Beyonce/Shakira X6968758
...feat Wyclef Jean X6968677
...ustin Timberlake X6968719
...s feat Timbaland X6968712
...оминик Джокер X6968689
...раф 78"). Слава X6968764
...stin TimBerlake X6968686
...Fergie/Ludacris X6968728
...ation. Eric Prydz X6968751
...ri. Arash/Aneela X6968684
...и нож. Виа Гра X6968701
...d. Avril Lavigne X6968753
...rgalicious. Fergie X6968711
...Grace Kelly. Mika X6968743
...Жизнь. Лигалайз X6968693
...я лечу. Валерия X6968698
...Jump. Madonna X6968688

НАШИ ХИТЫ

...Авария/Фриске X6968670
...вь. Билан Дима X6968671
...Ласковый май X6968664
...его на... Лолита X6968665
...жность. МакSим X6968668
...Маки. Чили X6968727
...Лето. Чили X6968766

STIRLITZ III

4665874

Сражайся против многочисленных и вооруженных противников на протяжении множества уровней, пользуясь новыми возможностями суперагента.

ЭПОХА ИМПЕРИЙ II. DELUXE

4665875

Еще больше приключений! В этой игре собрано только самое интересное: 2 новые цивилизации, новые карты, новые еще более интересные миссии.

ТАИНСТВЕННЫЕ ПУТИ 3D

4665871

Сложная конструкция, словно фантазия неизвестного художника, висящая среди звезд, в глубоком космосе...

3D ТЕННИС

4665876

Виртуальный теннис — это одна из наиболее достойных спортивных игр в истории игровой индустрии. Используйте два режима — Arcade и World Circuit.

ПОЛУЧИ В ПОДАРОК самый полный каталог лучших игр и слайд-шоу.
Отправь 559 на 4443

Убедись, поддерживает ли игру твой телефон на wap.i-free.ru. Даже если ты закажешь игру, которая не подходит к твоему телефону, ты сможешь бесплатно выбрать любую другую игру.

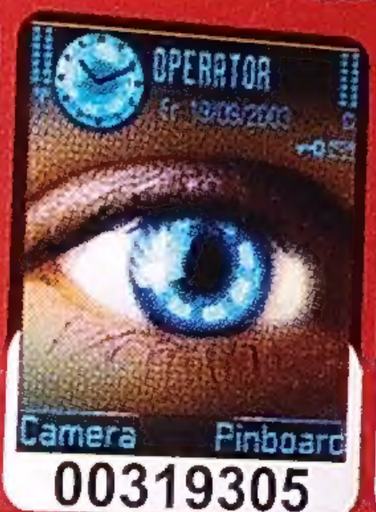
АЙ-ФРИ ТЕМЫ

Твой телефон будет в твоем стиле. Фон, значки, индикаторы и окна станут такими, какими ты их захочешь увидеть.

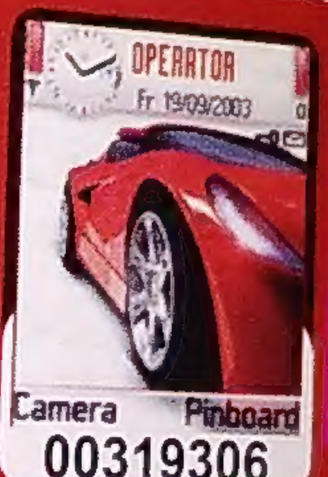
Отправь код на номер 4448

00319304

00319303



00319305



00319306

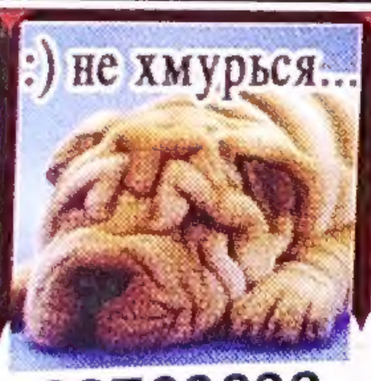
Вторая тема в подарок!

АЙ-ФРИ КАРТИНКИ

A - анимация

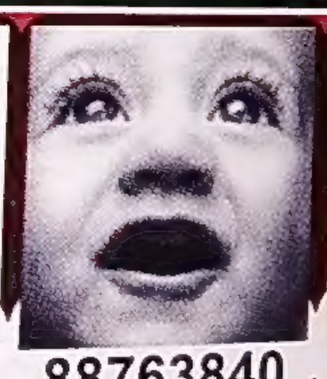
Отправь код на номер 4446

88763637



88763692

88763635



88763840

88763578

88763751

88763771

88763816

88763641

88763798

ЗАКАЖИ КАРТИКУ - ПОЛУЧИ ВТОРУЮ В ПОДАРОК!

Для заказа поли мелодий, MP3, картинок, доступа в каталог необходимо иметь возможность Вап-доступа в Интернет, который оплачивается дополнительно согласно вашему тарифному плану. **Чтобы настроить ВАП, звоните с мобильного на номер 07242.** **Стоимость запроса на номер** 4443 составляет $0,15, на 4444 - $0,30, на **4445** - $0,60, на **4446** - $0,99 (аб. МегаФон -27 руб., аб.МТС-29 руб., Билайн 30 руб.), на **4447** - $ 1,3, на **4448** - $2 (аб. МегаФон -90 руб., аб. МТС-58 руб., Билайн 59 руб.) на **4449** - $3 (аб. МегаФон -120 руб., аб.МТС-86 руб. , Билайн 93 руб), на **4161** - $4,75 (аб. Мегафон -143 руб., аб. МТС-137 руб., Билайн 144 руб.), стоимость минуты звонка на номера **0836, 0878** составляет $0,99 (аб. Билайн-30 руб.), на номер 07242 - $0,17 (аб. Билайн- 5 руб.) по курсу ЦБ РФ без учета НДС. **Отправляя заказ, вы даете согласие на получение дополнительной информации об услугах Ай-фри.** Подробная инструкция, стоимость услуг, информация о лицензиях, список поддерживаемых моделей и полный каталог - на www.i-free.ru или wap.i-free.ru. **Служба поддержки:** support@i-free.ru, Россия: **07242 (с моб. тел.)**, (495) 740 48 55, (812) 438 16 76, Украина (044) 239 23 61. Гарантированный срок действия тарифов и кодировки 3 месяца с момента выхода издания. (c) EMI Music Publishing Ltd. / ЗАО «С.Б.А. Мьюзик Паблишинг», (p) EMI Records Limited, (c) ООО «Музыкальное Издательство Свит Ойли Мьюзик»

На правах рекламы